પ્રતિબંધ મુકાયો હતો, અને હાલમાં એવો પણ સમય ચાલે છે કે, જેમાં કુમળા બાળકો પણ બીડીની બદીથી બંધાઈ ગયા છે. દેશમાં કરોડો રૂપીયાનું ઝેરી તમાકુનું વાવેતર થાય છે એટલુંજ નહિ, પરંતુ દરવર્ષે કરોડો રૂપીયાની પરદેશી સીગારેટોના સોદા થાય છે આ રીતે ઝેર ખરીદી તેને બદલે લક્ષ્મી અપાય દેશના દારિદ્રયમાં ઉમેરો થયે જાય છે. આવી પરિસ્થિતિમાં જનસમાજની નિર્બળતા નિર્ધનતા અને પરાધીનતા ઉત્તરોત્તર પરાકાષ્ટાએ પહોંચવા લાગે તેમાં શું આશ્ચર્ય ?

Mahatma Gandhi aptly says -If every smoker stopped the dirty habit, refused to make of his mouth a chimney to foul his breath damage his teeth and dull his sense of delicate discrimination and make a present of his such savings to some national cause, he would benefit both himself and the nation.

મહાત્મા ગાંધી કહે છે કે ' તમાકુનો દરેક દુર્વ્યસની જો પોતાની બદી દૂર છોડી, પોતાના મુખને, દુર્ગંધી શ્વાસ કરનાર ધુમાડીયુ ન બનાવે, પોતાના દાંતને થતું નુકશાન અટકાવે, પોતાની નાજુકાઈનો વિવેક કરવાની સૂક્ષ્મ વિચાર શક્તિને શિથિલ કરે; અને આ રીતે તમાકુના વ્યસન પાછળ થયેલ નાણાંનો બચાવ કરી; તે રકમ કોઈ સાર્વજનિક પરોપકારી સંસ્થાને ભેટ કરે તો તે પોતાનું સ્વતઃનું તેમજ દેશનું હિત કરી શકે."

આ દુર્વ્યસનથી થતા શારીરિક માનસિક તેમજ આર્થિક નુકસાનો અને જનસમાજના હિત પર આવી આ ઘાતક દુર્વ્યસનના વધતા જતા પ્રચારને અટકાવવાના આવશ્યક હેતુથી, આ લઘુ ગ્રંથ

મળવામા આવ્યો છે જેમા શાસ્ત્રકારોના તેમજ ધુરંધર જ્ઞાની-
ઓના અનુભવી અને સચોટ અભિપ્રાયો આપી. તમાકુ રૂપી કાતીલ
ઝેર વ્યસનીને એટલુંજ નહિ પણ તેની ભવિષ્યની પ્રજાને તેમજ
સમગ્ર દેશને પણ અત્યંત આહત કારક છે, એ નિર્વિવાદ પ્રતિ-
પાદન કરી તેનો ત્યાગ કરવાનું પ્રત્યેક મનુષ્યનું પરમ કર્તવ્ય
હોવાનો હૃદયસ્પર્શી ઉપદેશ કર્યો છે. બીજા ભાગમા આ દુષ્ટ વ્યસ-
નની નાગ ચુડમાથી છુટવા માટે સરળ અને સચોટ સાધનો
સુચવ્યા છે તે અત્યંત ઉપકારક અને ઉપયોગી હોવાથી, તેનો લાભ
સહુ પોતાના દુર્લભ માનવ દેહને આ ઉત્તમ ક્ષેત્ર રૂપી પુણ્ય કર્મ
ભૂમિમા પોતાનુ પુણ્ય કાર્ય કરવા માટે નિરંતર પાત્ર રહેવા દરેક
દુભાગી વ્યસનીને લાગણી પૂર્વક આગ્રહ કરેલો છે.

ડૉ. જટાશંકર નાન્દી

વિષય સુચિ ભાગ પહેલો



વિષય સૂચિ ભાગ ૨

પ્રારંભમાં આપેલ સન્માર્ગ દર્શક સુચનાઓ

(૧) વ્યસનમાંથી મુક્ત થવા, દૃઢ નિશ્ચયબળની પરમ આવશ્યકતા છે. (૨) તમાકુના વ્યસનમાંથી મુક્ત કરનાર, ખાસ ઔષધ નથી. સંચિત વિષ શરીરમાંથી બહાર કાઢી જીવન શાસ્ત્રના નિયમોના પાલન નથી જ, વ્યસન મુક્ત થવાય છે. (૩) તમાકુના વ્યસનમાંથી મુક્ત થવાની ક્રિયાસાધક, મુખ્ય સિદ્ધાન્તો (૪) શરીરમાં સંચય થયેલ, તમાકુના ઝેરને, શરીરની બહાર કાઢી નાખવાના મળદ્વારો. (૫) ગુદાદ્વાર મારફતે મોટા નળીને ધોવાથી તમાકુનું ઝેર જલદી બહાર આવે છે (૬) મોટા નળીને ધોવાનો વિધિ (૭) દીર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસ લઇ, તમાકુનું ઝેર [illegible] બહાર કાઢી નાખવુ (૮) લોહીમાંથી, તમાકુનું ઝેર [illegible] દીર્ઘ શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા. (૯) [illegible] અનેક [illegible] તમાકુનુ સંચય થયેલુ ઝેર [illegible] (૧૦) પરસેવો લાવી, તમાકુનું ઝેર [illegible] (૧૧) નિત્ય સ્નાનની અનિવાર્ય આવશ્યકતા, (૧૨ [illegible] અધિક ગુણદાયી છે (૧૩) [illegible] (૧૪) શીત જલ સ્નાન ન કરી શકતા હે, [illegible], શરીર [illegible] કરવુ જોઈએ (૧૫) તમાકુના વ્યસનનો ત્યાગ કરતી વખતે, [illegible] પદાર્થનો, ઉપયોગ કરવો નહિ (૧૬) વ્યસન મુક્ત થવાની ક્રિયા દરમ્યાન, [illegible] થવા ન દેવો. (૧૭) દરદનો [illegible] કરનાર, આહારની વસ્તુઓ (૧૮) બંધ કોષ્ઠ કરનાર, આહારના પદાર્થ (૧૯) બંધ કોષ્ઠ દૂર, મોટા આંતરડાને ગતિ

આપનાર ઉત્તમ ક્રિયા. (૨૦) તમાકુનું વ્યસન છોડવનાર આહાર. (૨૧) વ્યસન મુક્ત થવાની ક્રિયા દરમ્યાન, ફળાહાર કરવો. (૨૨) [illegible] ખાવાથી, તમાકુ, સહેલાઈથી, ત્યાગ થઈ શકે છે, (૨૩) ફળાહાર, કે કેવળ દૂધ પર રહી ન શકે તેવા માટે, સાત્વિક આહારજ પથ્ય છે. (૨૪) આહાર વિષે, સામાન્ય સુચનાઓ. (૨૫) પ્રસિદ્ધ મેકફડને, તમાકુના વ્યસની માટે, પ્રસિદ્ધ કરેલી પથ્યાહાર પધ્ધતિઓ, સખ્ત, મધ્યમ, મૃદુ (૨૬) ક્રિયા દરમ્યાન, છુટથી પાણી પીવાથી, તમાકુનું ઝેર જલદી બહાર નીકળી જાય છે. (૨૭) [illegible] તમાકુ ત્યાગ મદદગાર છે [૨૮] હમેશ, નિયમ [illegible] કરવી, ખાસ જરૂરની છે (૨૯) વ્યસન મુક્ત થવાની ક્રિયા દરમ્યાન, વધેલા ભુખ. વધેલા ઉંઘવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. (૩૦) [illegible] નિદ્રા ન આવતી હોયતો, દવા ન વાપરતા, કુદરતી ઉપચારોથી. નિદ્રા લાવો. (૩૧) તમાકુ ત્યાગ કરવા મદદનાર જુના વખતના અખાડા, હમેશ, [illegible] પાણીથી, સ્નાન કરવું ફાયદા કારક છે (૩૨) [illegible] (૩૩) તમાકુની તલપ [illegible] (૩૪) [illegible] શારીરિક શિથિલતા, [illegible] (૩૫) [illegible] (૩૬) [illegible] (૩૭) [illegible] (૩૮) [illegible]

પ્રકરણ ૧

૧ તમાકુનો દેશમાં વધતો જતો ફેલાવો અને તેથી થતી અગણિત હાનીઓ

આપણા દેશમાં તમાકુનો પગ પેસારો પ્રાચીન કાળથી નથી વિખ્યાત વિદ્વાન દત્ત લખે છે કે ઈસ ૧૫૦૮ માં તમાકુ જેવા છોડની લોકોને ખબર પણ નહતી લગભગ હજાર વર્ષ પછી અકબરબાદશાહના વખતમાં પોર્ટુગીઝ લોકો આ ઝેરી છોડ લાવ્યા એટલે કે સોળમી સદીમાં જ અહીં આ શ્રાપનો જન્મ થયો છે જો કે તમાકુના અસ્તિત્વની માહીતી સર્વ દેશોમાં લોકોને આધુનિક સમયમાં જ મળી છે પરંતુ આ દુર્વ્યસન રાક્ષસી ઝડપથી સર્વ વ્યાપી થયું છે અને દરેક દેશ, તમાકુના સપાટા સપડાઇ ગયો છે

ઉષ્ણ કટિબંધની ઉકળતી ગરમીમાં, શીત કટિબંધની કડકડતી ઠંડીમાં, ઉછળતા મોજા ઉપરના વિશાળ મહાસાગરના માર્ગમાં, અને વેરાનરણોના સ્મશાન તુલ્ય સુનકારમાં પણ, મનુષ્ય તમાકુનો સદાબનો સાથી હોય છે. તમાકુના વેરી આગગાનના કરોડો ... પોતાના કિંમતી કાર્ય ... અબ્યાસના ... દુર્વ્યસન, અને અમૂલ્ય આરોગ્યની આહુતિ આપે છે

તમાકુન ... તમાકુની ... પ્રકારની બનાવટો તૈયાર કરવામાં અને તેનું વેચાણ કરવામાં ... મનુષ્યો પોતાનો અમૂલ્ય વખત ... કાઢે છે

... આ અનિયંત્રિત દુર્વ્યસનનો ... પ્રચાર, ... ની એટલી જ ઝડપથી, આપણા નિર્ધન દેશમાં,

ણ થયે જાય છે પ્રતિવર્ષ, કરોડો રૂપીયાનો, તન મન નાશક
કુના પાક, ઉત્પન્ન કરવામા આવે છે, એટલું જ નહિ પણ,
પરાધીન દેશમા, સાત કરોડ માણસોને, અર્ધો નિશ પેટ પુરતા
ન્ન વસ્ત્ર પણ મળતા નથી, તેજ દેશમા, દર વર્ષે, પરદેશથી સાા
ત્રણ કરોડ રૂપીયાની આ આયુષ્ય ઘાતક તમાકુ. અને તેની
નેક ભિન્ન બનાવટોની, વૃદ્ધિ પામતી આયાત, થયે જાય છે.
આજ આ ઝેરી છોડનો એટલો બધો પ્રચાર થયેલો છે કે પુરૂષોમાં
કડે લગભગ ૮૫ માણસો તમાકુની જાળમા સપડાઈ જઈ, ઉત્તમ
મનુષ્ય વતારમા નિરોગ શરીરથી, ઠગાયેલા મનથી, અને નિર્મળ
થી મળતા અસંખ્ય સુખોનો અનુભવ લેવા, અસમર્થ થયા હોય
કેટલાક તમાકુને ચુના સાથે મેળવી પાનમા અથવા એકલી ખાય
કેટલાક તેને સુંઘે છે અને ઘણો મોટો ભાગ તેની બીડી કરીને કે
ચલમ ભરીને કે હુક્કામા પીએ છે. વિદ્યાર્થીઓમા પણ, આ વ્યસન
વધારે પ્રસરવા માંડ્યું છે અને કેટલીક કમભાગ્ય સ્ત્રીઓમા પણ, આ
દુર્વ્યસનની ભાગ થઇ પડેલી છે વિધવિધ [illegible] જેવી [illegible]
પણ, પ્રાણ સમાન પ્રિય આર્યો મન જેવો માનેલો, [illegible]
[illegible]

તેમ તેને સેવે છે ઉંચામા ઉંચો બ્રાહ્મણો પણ તેના ભકતો છે તમાકુથી તેમની બુદ્ધિનો નાશ થયો હોવાથી આ ગરાડીઓને ખ્યાલ પણ આવતો નથી કે, બીડીએ દેવી નથી; પરંતુ આયુષ્યને, પ્રાણને અને સાચા સુખને હરનારી રાક્ષસી છે, મનને અને બુદ્ધિને બગાડનારી ઝેરની મુળી છે, અમૂલ્ય કાળ અને ધનને હરનારી બળવાન લુટારી છે, તથા ગળા અને પગમા મરણ સુધી પડેલી, અને ક્ષણ પણ અલગ ન થનારી મહા ત્રાસને આપનારી એાતેર મણની લોખંડની બેડી છે.

(૪) દેશહિત ચિંતકોનું પ્રેરક દ્રષ્ય

તમાકુના વ્યસનના વધેલા પ્રસાર વિષે મહાત્મા ગાંધીજી કહે છે કે જેવી રીતે દારૂ, ભાગ અફીણ ખરાબ છે તેથી પણ તમાકુ વધારે ખરાબ છે તમાકુની સત્તા મનુષ્યજાતિપર એટલી બધી વધી ગઇ છે કે, તેમાથી છુટવાને માટે ઘણો સમય લાગશે. નાનાથી મોટા સર્વ તેના ઝપાટામા આવી ગયા છે આશ્ચર્ય કારક તો એ છે કે બુદ્ધિમાન માણસો પણ, તમાકુનો છુટથી ઉપયોગ કરે છે મિત્રના સન્માન માટે, આજ કાલ તમાકુ એક ઉત્તમ સાધન થઇ પડયુ છે સાધારણ માણસ તો જાણતા [illegible] નથી કે, તમાકુનું વ્યસન દૃઢ થાય માટે સીગારેટ કે ચિરૂટ [illegible] વાળા તેમા એક પ્રકારનો સુગંધી યુકત તેજાબ નાખે [illegible] રેટ વાળો બનાવવા માટે તેમા અફીણનું પાણી છાંટે [illegible]

તમાકુ માણસ પર જાદુઈ અસર ચલાવી રહી છે તમાકુનો ફેલાવા કરવા દરરોજ રૂપીઆ જાહેર ખબરોમા કે [illegible] ના આવે યુરોપમા ચીરૂટ બનાવનારી કંપનીઓ [illegible] ચલાવે છે [illegible] ખરીદે છે [illegible] ની રીતે [illegible] દરરોજ પ્રકારની યુકિતઓ કરે છે તમાકુએ [illegible] ના મના ઓઓ પર પણ સ્થાપી છે.

આશ્ચર્યજનક બુદ્ધિમાન અને વિદ્વાન પુરૂષોને પણ, [illegible]મની વિચાર શક્તિ અને બુદ્ધિ ભ્રષ્ટ મલિન અને દુર્બળ [illegible] ગયાથી, આ દુર્વ્યસનથી થતી અપાર હાનિનો ખ્યાલ [illegible]ાવતો નથી, અને તેનો ત્યાગ કરી શકતા નથી, [illegible] દેશનું મહાન દુર્દૈવ છે લોકોને ભોળવવા માટે, વ્યાપારી લોકો [illegible] રૂપીયા ખરચી આકર્ષક જાહેરખબરો છપાવી, તંબાકુ રૂપી [illegible] દાનોને નિત્ય નવા નવા ભક્ષ્યોનો ભોગ ધરી શકે છે. તંબાકુનો [illegible] પ્રસાર છે, તેની એના અસંખ્ય વ્યાપારી પૈકીના એકની [illegible] ખબરથી ખ્યાલ આવશે તે જાહેર કરે છે, કે અમારી [illegible] એટલી તો બધી લોકપ્રિય થઇ પડી છે કે, ઘડીયાળ ટીક [illegible] છે એટલામા તો અમારી ૯૦૦ બીડીઓ મળગાવી ચુકી હોય [illegible] દરેક મીનીટે આશરે લાખ, એક કલાકમા ૬૦ લાખ, ને આખા [illegible] દિવસમા ગણા આઠ કરોડ વપરાય છે આવા અસંખ્ય વેપારીઓ [illegible] કરોડો રૂપીયા જાહેર ખબરો પાછળ વેર બાણી શકે છે, તે [illegible] વ્યાપારીઓ જન સમાજના કેટલા ધન અને પ્રાણના સંહાર બાદ થઇ [illegible] તે સહજ સમજાય તેમ છે. [illegible] લોકના સર્વ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] લાંબા અને કરોડો [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] લગાડી, તંબાકુ [illegible] [illegible] કે જેનો શરીરના પોષણમા [illegible] પણ ઉપયોગ [illegible], આપણાના તન, મન અને ધનનો, [illegible] [illegible] [illegible], અને [illegible] [illegible], [illegible], પોતાના [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] છે, [illegible] [illegible], અને [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] છે,— [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] પણ [illegible] કરી [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] કરી [illegible] છે, [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible],

અને મુધે છે,—આ અદભૂત અને આત્મઘાતક કૃત્ય અતિ શોક કારક છે અને જે દેશમાં સાત કરોડ માણસો નિરંતર ભુખે મરે છે તે દેશમાના દરેક સ્વદેશપ્રેમી, અને સહ્દયી દેશહિતચિંતકને, આ દુષ્ટ તમાકુના વ્યસનને જન સમાજમાંથી નિર્મૂળ કરવા ભગીરથ પ્રયત્ન કરવા પ્રેરે છે.

પ્રકરણ ૨

તમાકુમાં રહેલાં અનેક વિષો અને તેમની તમામ વનસ્પતિઓ અને પ્રાણીઓ પર થતી પ્રાણઘાતક અસરો

(૧) તમાકુના પાદડામા તેમજ તેના ધુમાડામા રહેલા ઝેરો (૨) નીકોટાઇન ઝેરની શરીર પર થતી અસર (૩) તમાકુના ધુમાડામા રહેલો. કારબનમોનોક્ઝાઇડ, એ અત્યત ઝેરી વાયુ છે (૪) કાર્બનમોનોક્ઝાઇડનુ અલ્પ પ્રમાણ પણ, હવાને ઝેરી બનાવે છે (૫) તેનો બીડી પીવાથી ઉત્પન્ન થતો જથ્થો (૬) પ્રૂસીક એસીડ જેવે, એકે પ્રાણ ભક્ષક ઝેરી પદાર્થ નથી

૧ તમાકુના પાંદડામાં તથા તેના ધુમાડામાં રહેલ ઝેર [illegible] માન મહાનમા મહાન રસાયન શા આએ એ નિ[illegible] સિદ્ધ કર્યું છે કે, વનસ્પતિ વિદ્યા વેત્તાઓને, જણાયેલા અનેક ઝેરી [illegible] રેકોનો, એક સૌથી વધારે પ્રાણઘાતક અને તીક્ષ્ણ ઝેરી છોડ, તમાકુ છે આ છોડનુ મુખ્ય અંગ જીવતત્ત્વ, નીકોટાઇન નામનુ [illegible] વિષ છે. આ પદાર્થ [illegible] આ[illegible]ને જણાયેલા, કાતીલમાં [illegible] ઝેરીનુ એક ઝેર છે તે એટલુ તો ઝેરી છે કે, તેની [illegible]

[illegible] મૃત્યુ થાય છે. તમાકુના પાદડામાં, એ શિવાય તેને મળતાં નીચેના ઝેરી તત્વો હોય છે (૧) નીકોટેલીન (૨) નીકોટેન (૩) [illegible] જેવો નીકોટાયાનીન નામનો પદાર્થ જેને લીધે તમાકુમાં [illegible] વાસ આવે છે. અફીણ, કોકેન ભાગ, મોરફાઇન. એવે- [illegible] એટ્રોપાઇન, સ્ટ્રેમોનીયમ વિગેરે વિષો, તમાકુની જાતના છે.

તમાકુ એવી તો રાક્ષસી માયા છે કે, મહાભારતના વર્ણવેલા [illegible] મહોરાવણને મારવાથી, જેમ તેના લોહીમાંથી અન્ય રાક્ષસો [illegible] તેવીજ રીતે, તમાકુને બાળી નાખવામાં આવે [illegible] પણ, તેના ધુમાડામાંથી મૂળ ઝેરથી પણ અધિક ઝેરો ઉત્પન્ન [illegible] હોય છે નિપુણ રસાયન શાસ્ત્રીઓને, છેલ્લામાં છેલ્લી [illegible] પ્રમાણે રસાયન રીતે તેના ધુમાડાનું પૃથક્કરણ કરતા [illegible] નીચેના ૧૯ કાતીલ ઝેરો હોવાનું જણાયું છે.

(૧) નીકોટીન (૨) પ્રુસીક એસીડ (૩) કારબન મોનો ક્સાઈડ (૪) પીરીડાઈન (૫) એમોનીયા (૬) કારબોલીક એસીડ (૭) [illegible] (૮) [illegible] (૯) [illegible] (૧૦) નીકોટા- [illegible] (૧૧) [illegible] (૧૨) [illegible], (૧૩) [illegible] (૧૪) [illegible] (૧૫) [illegible] (૧૬) [illegible] (૧૭) [illegible] (૧૮) [illegible] એસીડ [illegible] (૧૯) [illegible]

[illegible]

(૧) [illegible] (૨) [illegible] (૩) [illegible] (૪) [illegible]

મુખ્ય ઝેરો, કેવા તીક્ષ્ણ અને જીવનહર છે, તેનું ઉપકારક જ્ઞાન તમાકુના ગરાડીની આંખો ઉઘાડી, તેના વ્યસન તરફ તેને ભય તેમજ તિરસ્કાર દૃષ્ટિથી જોતો કરે, તે હેતુથી ઉક્ત ઝેરોનું અતિ સંક્ષિપ્ત વર્ણન નીચે આપેલ છે

(૨) નીકોટાઈન ઝેરની શરીરપર થતી અસર.

નિષ્ણાતો નીકોટાઇનને એક અત્યંત કાતીલ અને સૌથી અધિક આયુષ્યહર વિષ ગણે છે. જીવનવર્ધક સંસ્થા કે જે અત્યંત શાસ્ત્રપારંગત અમેરિકન નિષ્ણાતોનું મંડળ છે, અને જેઓ પોતાના જીવન, વ્યાધિના કારણો શોધી તેને નિર્મૂળ કરવાના ઉપાયો શોધવામાં વ્યતિત કરે છે. તેઓ તમાકુ વિષે પોતાનો નિશ્ચયાત્મક અભિપ્રાય નીચે પ્રમાણે જણાવે છે. તમાકુનો છોડ, ઝેરી નાઈટ્શેડ નામના છોડ જેવોજ પ્રાણઘાતક છે. તેનું ક્રિયાકારક તત્વ નીકોટાઈન તેની જીવન હર લગામાં પ્રુસીક એસીડના જેટલુંજ ઉતરતું છે. સસલાની ચામડી પર તેનું એકજ ટીપું પાડવાથી તે મૃત્યુ પામ્યુ હતું. તેમજ તમાકુના પાદડાને મનુષ્ય શરીર પર લગાડવાથી પ્રાણ જવાના દૃષ્ટાંતો નોંધાયેલાં છે. એક બીડીના સમાયેલી તમાકુમાં એટલું નીકોટાઇન હોય છે કે જો તેને પીવામાં આવે તો મરણ નીપજાવી શકે છે નીકોટાઈન પ્રથમ હૃદયની ગતિ મંદ પાડે છે, અને શરીરનું દબાણ વધારે છે પછીથી શરીરનું દબાણ [illegible] કરે છે અને હૃદયની ગતિ ત્વરિત કરે છે તેની મગજ [illegible] કર્યા નિદ્રાજનક અને ઉન્માદજનક અસર થાય છે તમાકુના ઉપયોગ કર્યાથી જે માણસને વિચાર ત્વરિત ઉદ્ભવતા હોય તેવા માણસો તમાકુ વાપર્યા સિવાય વિચારજ ન કરી શકનાર તમાકુના ગરાડીઓ જેવા છે પૂર્ણ આરોગ્ય અને સશક્ત મનુષ્યો જેમણે કદી પણ તમાકુ વાપરી નથી તેઓ તમાકુ વાપરનારથી વધારે સારું શારીરિક કે માનસિક કામ કરી શકે એવું કદી પણ સાબીત કરવામાં આવ્યું

નથી. વસ્તુતઃ અમારા પ્રયોગોથી તો તમાકુ માનસિક તેમજ શારીરિક શક્તિ ક્ષીણ કરે છે, એમ સાબીત થયું છે.

“તમાકુના સત્વ નીકોટાઇનનો ઉપયોગ કરીને અને તમાકુનો ધુમાડો પ્રાણીઓના ફેફસામાં મોકલીને કરેલા પ્રયોગોથી પ્રાણીઓની ધોરી નસો કઠણ થવાનો અનુભવ થયો છે. ઘણી બીડીયો પીનારને પણ આવીજ અસર થવાનું ડાક્ટરોના અવલોકનમાં આવેલું છે.”

“નીકોટાઇનની અન્ય આરોગ્યઘાતક અને વ્યાધિજનક વિક્રિયાઓ નીચે પ્રમાણે થાય છે. (૧) રુધિરના દબાણમાં અવ્યવસ્થા (૨) હૃદયની ગતિ ત્વરિત થવી (૩) શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિ વધવી (૪) હૃદયમાં ધબકારા થવા અને (૫) હૃદય પ્રદેશમાં પીડા. તમાકુના તમાકુના વ્યસનીનું હૃદય એ નાડીઓની નબળાઈથી થયેલો રોગ એ ભયંકર વ્યાધિ છે.”

જો કે તમાકુના ત્યાગથી પૂર્ણ આરોગ્ય સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે. પરંતુ આ વ્યાધિ અતિતીવ્રતામાં હોય ત્યારે સખત પરિશ્રમ પ્રસંગ [illegible] નિવારવાનો સતત ભય હોય છે. તમાકુ વાપરવી પોતાની શારીરિક તથા [illegible] બુદ્ધિને નુકશાન કરનારા [illegible] [illegible] તથા [illegible] થવા તે [illegible] [illegible] પરંતુ [illegible] આવ્યું છે કે તમાકુના [illegible]

[illegible]

તમાકુ બાળવાથી નીકોટાઈનનો નાશ થતો ન હોવાથી બીડી-પીનારને નુકશાન થયા શિવાય રહેતું જ નથી

ઘણા માણસોનું એવુ માનવુ છે કે બીડી પીવાથી તમાકુ બળી જાય છે અને ઝેરી નીકોટાઈનનો પણ તેની સાથે નાશ થઇ જાય છે. આમ હોવાથી શરીરને નીકોટાઈનથી કાંઈ નુકશાન થતુ નથી આ માન્યતા ભૂલભરેલી સાબીત થઇ છે દુનીયામા સૌથી પ્રસિદ્ધ અને અગ્રગણ્ય વૈદકીય પત્રોમના એક લંડનના "લેનસેટ" પત્રના સંચાલકોએ છેલ્લામા છેલ્લી રસાયનિક શોધ પ્રમાણે તમાકુના ધુમાડામા રહેલા તત્વોનુ બારીક નિરક્ષણ કરાવતા એવુ માલુમ પડયુ હતુ કે તમાકુની જાત અને તેને પીવાની પદ્ધતિના પ્રમાણમાં તમાકુના ધુમાડામા ઓછા વધતા પ્રમાણમા નીકોટાઇન રહેલ હતુ. કેટલીક જાતની તમાકુમા સેકડે દશ ટકા પ્રમાણ આવ્યુ થતુ હતુ જ્યારે કેટલીક તમાકુમા નીકોટાઈનના મૂળ જથ્થાનો ૨/૫ ભાગ રહેલો હતો. અન્ય વિદ્વાન સોધકોએ પણ પશ્ચિમા પ્રયોગો કરી અન્ય દષ્ટિબિંદુથી તમાકુના ધુમાડામા ઝેરી [illegible] નિઃસંશય રીતે નિશ્ચિત કરેલુ છે આ [illegible] "જરનલ ઓફ અમેરિકન મેડીકલ એસોસીએશન" [illegible]

પ્રસિદ્ધ રસાયનશાસ્ત્રી [illegible] તમાકુના ધુમાડા [illegible] તત્વોનો બારિક અભ્યાસ કરતા જણાયુ હતુ કે [illegible] ટકા નીકોટાઈન રહેલુ હોય છે આ [illegible] તમાકુના ધુમાડો શ્વાસમા લેનો નથી [illegible] નીકોટાઇનનુ શોષણ થાય છે અને [illegible] તમાકુના ધુમાડો શ્વાસમા લે છે તેના શરીરમા [illegible] તેના ૨/૩ કરતા પણ વધારે પ્રમાણમા નીકોટાઇન [illegible] ધુમાડો શ્વાસમા લેનાર વ્યક્તિ દરેક ફુંકે પોતાના શરીરમા અડધો ગ્રેન નીકોટાઇનનું શોષણ કરાવે છે આવી રીતે એક બીડી પીવાથી ૧/૨ ગ્રેન નીકોટાઇન શરીરમા જાય છે એમ સાબીત કર્યું છે.

આરોગ્યશાસ્ત્રી લેહમેનની ખંતીલી રસાયનિક તપાસોથી સાબીત થયું છે કે તમાકુના ધુમાડામાં નિકોટાઇન હોય છે જ.

પ્રખ્યાત ઝર્મન રસશાસ્ત્રી લીવેને તમાકુના ધુમાડામાં નીકોટાઇનનું અસ્તિત્વ પ્રતિપાદન કરવા પ્રાણીગુણ ધર્મ શાસ્ત્રપદ્ધતિથી રસશાસ્ત્ર પ્રયોગો કર્યાં હતા. તમાકુમાં નિકોટાઇન એકલુંજ તત્વ છે કે જેને લીધે લોહીના દબાણમ વધારો થાય છે. આ પ્રયોગોમાં તમાકુના ધુમાડાથી રુધિરદબાણ વધેલાનું જણાયું હોવાથી અને તેમ થવા નિકોટાઇન સિવાય કાંઇ અન્ય કારણ ન હોવાથી તેનો નિશ્ચયાત્મક અભિપ્રાય એ થયો કે તમાકુના ધુમાડામાં સૌથી વધારે નુકશાનકારક તત્વ નિકોટાઇન હોય છે ને તેના અસ્તિત્વના પ્રમાણમાં વ્યસનીને નુકશાન થાય છે.

ડૉ. હૈન અને બેન્જવે આંતરડાની ઉપર નીકોટાઇનની ક્રિયાત્મક અસરનું નિરીક્ષણ કરી તમાકુના ધુમાડાની પણ આંતરડા પર તેવીજ વિલક્ષણ જેવી અસર થતી સાબીત કરી અન્ય દ્રષ્ટિબિંદુથી તમાકુના ધુમાડામાં નિકોટાઇનની હાજરી બતાવી આપી છે.

આમ હોવાથી કાતીલ ઝેર નીકોટાઇનનું દરેક બીડી પીનારના શરીરમાં શોષણ થયા સિવાય રહેતું ન હોવાથી વ્યસનીએ દરેક રીતે પોતાના તન અને મનની [illegible] કે તે [illegible] જાણવો.

નીકોટાઇન શરીરમાં શોષાયાથી [illegible] જાય છે તેવા પ્રકારનું વિષ છે

[illegible]

શીકકાશ આવે છે, અને પ્રસંગે, મૂર્છા પણ આવે છે, (૭) એકજ બીડી પીવાથી, તમાકુ પીનારનો શ્વાસ તથા ચામડીમાંથી, ઘણા કલાકો સુધી, તમાકુની ગંધ નીકળે છે.

નાક, મો, ફેફસા અને શ્વાસ નલિકાઓના શ્લેષ્મઆવરણની શોષક સપાટી ૮૦૦ થી ૨૦૦૦ ચોરસ ફીટ હોવાથી અને આ સપાટી ઉપર, દરત્રણ ત્રણ મીનીટે, આખા શરીરનું લોહી પથરાઇ જતું હોવાથી, તમાકુનું ઝેરી નીકોટાઇન, તુરત લોહીમા ભળી જઇ, ઝેરી અસર કરે, એમા, કાંઈ પણ આશ્ચર્ય નથી.

જે માણસ, દરરોજની. અધોળ તમાકુ પીએ છે તેના શરીરમા સાતથી દશ ગ્રેન, નીકોટાઇનનું શોષણ થાય છે.

(૯) નીકોટાઇન ઝેરનું પ્રાણ ઘાતક પ્રમાણ

ડા ગાથ કહે છે કે, નીકોટાઇન એટલું તો કાતીલઝેર છે કે ફકત તેનું એકજ ટીપું, મનુષ્યના પેટમા જાય, તો તે, મરણ પામે છે

ઝેરોની થની અમર વિષેના નિષ્ણાત, ડૉ. [illegible] કહે છે કે, એકસેનથી પણ ઓછું નીકોટાઇનનું પાણી, મોટા માણસના નળીમા જવાથી, મૃત્યુ થયું હતું.

મેસ મેન્સ કહે છે કે, [illegible] તમાકુના [illegible] જેટલું નીકોટાઇન, મૃત્યુજનક છે.

એક પ્રસંગ એવો નોંધાયો છે કે, [illegible] સોગને, મો મા, [illegible] નીકોટાઇન [illegible] નીકોટાઇન રેડયા પછી, તે, [illegible] શકયો ન હોતો

એક માણસે, મોમા નીકોટાઇન સહ આવધાન કર્યો હતો, જેનું નીકોટાઇન મોમો [illegible] તુરત, તે બેભાન થઇ, બેવાર પછડાયો, અને તરત, ત્રણ મીનીટમા તો પ્રાણ પણ મુકી દીધા.

ડાક્ટર જાહેર કરે છે કે એક ટીપાનો ૩૨ મો ભાગ પણ જો મનુષ્ય શરીરમાં શોષાવા પામે તો, તુરત તમ્મર આવે છે, ઉલટી થાય છે નાડીની ગતિમંદ પડે છે, ગાત્ર અત્યંત શિથિલ થાય છે, શ્વાસાવરોધ થાય છે, હાથ પગ ઠંડા પડે છે, અર્ધ ભાનાવસ્થા થાય છે, અને મૃત્યુ સમીપ હોય, એવાં અન્ય ચન્હો જણાય છે.

તમાકુ વાપરનાર, આવા હલાહલ વિષનો ભાગી બને છે, તે કોણ પણ વિચારવા જેવું નથી.

તમાકુના ધુમાડામાં રહેલો કાર્બન મોનોક્સાઈડ એ અત્યંત [illegible] ઝેરી વાયુ છે

ગત વિશ્વવ્યાપી મહાયુદ્ધમાં ઝેરી [illegible], જે મુખ્ય નાશકારક કામ કર્યું હતું, તેના લીધે [illegible] આત્માઓને [illegible] ઝેરી વાયુઓની, મનુષ્ય શરીર પર, જે [illegible] અસર થાય છે, તેનો નિર્ણય કરવાની જરૂર જણાઈ હતી, આ [illegible] ભાગો, [illegible] જે જે [illegible] થયા છે, તે [illegible] તમાકુના ધુમાડામાં રહેલ, [illegible] પણ [illegible] કે નહિ, તેની પણ તપાસ કરવામાં આવી હતી, [illegible] તમાકુના ધુમાડામાં, [illegible] ઝેરી કાર્બન મોનો- [illegible] (૧° [illegible]) [illegible]

જલ્દી મનુષ્યને ગુંગળાવીને મારી નાખે છે, સદ્‌ભાગ્યે લોહી, શ્વાસ વાટે પેઠેલા હવામાના ઘણા ખરા તત્વોને તુરત બહાર ફેંકી દે છે. પણ, તે કારબનમોનોકસાઇડ ને, બહાર કાઢી શકતું નથી. લોહી તેને તરત ચુસી લે છે, પરંતુ તેને પાછો બહાર ફેંકી દેવાની તેનામા શક્તિ નથી તે, રાતા રક્ત કોષો સાથે ભળીને નવિન મિશ્રણ તરીકે, સ્થાયી રહે છે. તેનો સંચય થયે જાય છે, અને તે રાતા રક્ત કોષોનો નાશ કરે છે, અને પેશીયોને, પ્રાણવાયુ પોહોચાડવાની રક્તની કાર્ય શક્તિ, હરી લે છે જો કોઈ પ્રાણીને કારબન મોનોક્સાઇડના અત્યંત અલ્પ પ્રમાણવાળા વાતાવરણમા બે કલાક રાખવામા આવ્યુ હોય તો, તેના લોહીમા તે શ્વાસમા લેતુ હોય તે હવામાના કરતા, ૧૫૦ ઘણો વધારે કારબન મોનોકસાઇડનો સંચય થઈ જાય છે, આથી સ્પષ્ટ થાય છે કે આ ઝેરી વાયું અલ્પ સમયમા લોહીને અત્યંત દુષિત કરી, [illegible] આયુષ્ય ઘાતક થાય છે, આમ દરવર્ષ [illegible] શ્વાસમા તમાકુના ઝેરી ધુમાડાને [illegible] ચોક્કસ રીતે આત્મઘાત કરે જાય છે [illegible] પોતાને હણે જ જાય છે, જો [illegible] કે ૧૦૦ વરસ સુધી જીવી [illegible] ગુલામ બની ૮૦ કે ૫૦ વર્ષે, [illegible] પણ, ધીરે ધીરે, પોતાનો આત્મઘાત કરે [illegible]"

(૮) કારબન મોનોકસાઇડનુ અલ્પ પ્રમાણ પણ હવાને ઝેરી બનાવે છે

નીચેની હકીકત [illegible] વાયુ અતિ અલ્પ પ્રમાણમા પણ કેટલી જોખમી [illegible] કરી શકે છે, તે જણાશે.

[illegible] હવાના [illegible] આ વાયુના [illegible] દશ હજાર [illegible] હવા શ્વાસમા [illegible] [illegible]

ૂ પડી જાય છે, જ્યારે, તેના ૭ ભાગ હોય છે ત્યારે એઘેની જણાય છે, અને ગભરામણ લાગે છે જ્યારે, તેના નવ ભાગ હોય છે ત્યારે ઘણા માણસોનું માથું ભારે થઇ, ઉલટીઓ થાય છે. જ્યારે તેના પંદર ભાગ હોય છે ત્યારે જીવનને જોખમકારક થાય છે જ્યારે તેના ૧૫ ઉપરાંત ભાગ હોય છે ત્યારે અલ્પ સમય માટે પણ, ઘણો જ જોખમકારક હોય છે. પ્રસિદ્ધ ઓમબરજરે, સિદ્ધ કરી બતાવ્યું છે કે, બીડીના ધુમાડાના ૨૦૦૦૦ ભાગમા ૮૦ થી ૨૫ ભાગના આ વાયુ હોય છે જે પ્રમાણ અલ્પ સમય માટે પણ શ્વાસમા લેવાનું ઘણું જોખમકારક મનાયું છે. તેથી પણ આ પ્રમાણ વધુ હોવાથી, બીડી પીનારના આરોગ્યની પ્રકૃતિ [illegible] માફક ઉઘાડા જણાઇ આવે છે.

ઉક્ત વિદ્વાને વધુ એમ સાબીત કર્યું છે કે, બીડી પીનાર ના [illegible] ૨૨ ટકા શક્તિ નાશ પામે [illegible] વ્યસનના ગુલામીઓ ના [illegible] ટકા ક્રિયા-શક્તિ [illegible] માટે [illegible] હોય છે

[illegible] તમાકુના ધુમાડામાં, [illegible] કારબન મોનોક્સાઈડ છે, તમાકુ પીનારને, [illegible] ઝેરી [illegible] ધુમાડાથી [illegible] તેમા [illegible]

(૫) બીડી પીવાથી કારબન મોનોક્સાઇડને [illegible]

[illegible]

[illegible]ત ન અતિસૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં પણ લેવામાં આવે છે તો, તેનાથી નાડી મંદ પડી જાય છે લથડીયા ખાય છે, અને કંપવા માંડે છે. જો તેથી વધારે પ્રમાણમાં લેવામાં આવે છે તો, વાઈના જેવું તાણ આવે છે. અને સ્નાયુઓનો પક્ષઘાત થાય છે. આથી બીડીના ધુમાડામાં, નીકોટાઇન ઝેરની થયેલી ન્યૂનતા ફુરફુરોલ પૂરી પાડે છે. ખરાબ દારૂમાં, આ ઝેરી વાયુનું વિલક્ષણ તત્વ હોય છે આ વાયુ અત્યંત ઉગ્ર છે, અને તેનાથી ગળાના કોમળ શ્લેષ્મા—વરખને, માઠી ચડે છે, નવટાંક વીગેરે જાતના દારૂમાં જેટલું આ ઝેરી તત્વ છે તટલું તે એક બીડીના ધુમાડામાં હોય છે. (સેન્સેટ)

બીડી પીવાથી, જે વિલક્ષણ ઝેરના ચિન્હો સ્પષ્ટ જણાય [illegible] ચિન્હો ફુરફુરોલ ઝેરથી થતા ચિન્હોને મળતાં આવતાં [illegible]થી, તમાકુના ધુમાડામાં આ ઝેરની હાજરી ખાત્રી પૂર્વક [illegible] થાય છે

(૮) પીરીડાઇન નીકોટાઇન જેટલું જ પ્રાણઘાતક છે.

તમાકુના ધુમાડામાં અન્ય ઝેરી તત્વ, પીરીડાઇન છે. ડૉ, ફ્લાક [illegible] માનનો નિશ્ચય થયો છે કે આ ઝેરી વાયુની [illegible] [illegible] શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિમાં [illegible] આવે છે, અને [illegible] ક્રિયાઓમાં [illegible] થાય છે પ્રસિદ્ધ ડૉ [illegible] [illegible] અભિપ્રાય છે કે, તમાકુના ધુમાડામાં હમેશાં પીરીડાઇનની [illegible] નીકોટાઇનના [illegible] થાય છે. [illegible] [illegible] કરી, [illegible] [illegible] તમાકુના ધુમાડામાં હમેશાં [illegible] [illegible] હોય છે.

તમાકુના પાંદડામાં રહેલા ઝેરોને લીધે થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તમાકુના બળવાથી, જે અન્ય ભયંકર વિષો ઉત્પન્ન થાય છે, તે વિષોનો પણ, આ નુકશાનો કરવામાં જેવો તેવો હિસ્સો નથી.

(૯) બીડી પરનો કાગળ બળવાથી એક્રોલીન નામનો ઝેરી વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે.

તમાકુમા આટલા આટલા ઝેરો હોવા છતા વિશેષમા સીગારેટ પર જે કાગળ વીંટાળવામા આવે છે, તે કાગળ. જ્યારે બળે છે ત્યારે તે એક ઉગ્ર અને કાતીલ એક્રોલીન નામનો ઝેરી વાયુ ઉત્પન્ન કરે છે, પ્રખ્યાત વિજ્ઞાનના જાદુગર એડીસનને, ૨૦ જાતની જુદી જુદી બીડીઓનુ રસાયનિક પૃથ્થકરણ કરતા આ હકીકત જણાઇ હતી આ વાયુ ઝેરી કરફરોળની જાતનો છે તેઓ કહે છે કે " આ વાયુની જ્ઞાન તંતુઓનાં કેન્દ્રસ્થાનો પર ઘણીજ ઉગ્ર અસર થતી હોવાથી, મગજ શકિતમાં સ્થાયી અને અસાધ્ય ક્ષીણતા આવે છે. ખાસ કરીને, છોકરાઓને, તેની જલદી અસર થાય છે. "

ઉપરનાથી જણાશે કે બીડી પીનારો, તમાકુના દુર્વ્યસનની જાળમા ફસાવાથી પ્રાણઘાતક વીસ ઝેરોની અસરોનો ભોગ થાય છે.

તમાકુના ઝેરથી હલકાં પ્રાણીઓનો થતો તત્કાળ નાશ

તમાકુ પ્રાણીનાશક છે, એ જ્ઞાન દીર્ઘકાળથી અનુભવસિધ્ધ છે. જુઓ. માકણ અને બગાઇને મારવા માટે, તમાકુનો ઉકાળો વપરાય છે. આનો નિષ્કાળજીથી ઉપયોગ કરવાથી, કિમતી પ્રાણિયોને ઝેર ચઢી મરીગયા છે

અનેક કુશળ વિદ્વાનોએ પ્રાણીઓના જીવન પર, તમાકુના ઝેરની કેવી રીતે અસર થાય છે, તે પ્રયોગો કરી, નક્કી કર્યુ . આ પ્રયોગોનું પરિણામ નીચે પ્રમાણે આવેલુ છે

(૧) જળોને અતિઅલ્પ, પ્રમાણમા, તમાકુનું લોહી ચુસાડતા [illegible] તેઓ મરી જાય છે. ડૉ. પીકક (૨) મચ્છરો, માંકણો, [illegible], ચાંચડો, વિગેરે પ્રાણીઓ, તમાકુના ધુમાડામા તુરત મરી જાય છે, ડૉ. હીસોગ (૩) સસલાની વાળ કાઢેલી ચામડી [illegible], નીકોટાઇનનું એક ટીપુ લગાડવાથી, તેઓ તુરત મરી જાય છે, ડૉ. હીસોગ (૪) ચકલાની આંખમા નીકોટાઇનનું એક ટીપું આંજવાથી, તુરત મરી જાય છે ડૉ. ક્લૉડબનાડ (૫) બીલાડી, નીકોટાઇનના એક ટીંપાનો છઠ્ઠો ભાગ, આપવાથી તુરત મરી જાય છે ડૉ. હીસોગ (૬) કુતરો, નીકોટાઇનના અડધાથી બે ટીપા, ખાવા આપવાથી, તુરત મરી જાય છે. ડૉ. હીસોગ (૭) ઘેટો, નીકોટાઇનના ૮ ટીપા ખાવા આપવાથી, આઠ કલાકમા, મરણ પામે છે ડૉ. હીસોગ [૮] ઘોડા ઉદરની આંખના ડોળામા, નીકોટાઇનનું એક ટીપુ આંજવાથી, તુરત મરી જાય છે ડૉ. ક્લૉડબર્નાર્ડ (૯) સગવાળે, બુદ્ધિશાળી યંત્ર રચનાથી, [illegible] ૬ થી ૮ કલાક [illegible] ધુમાડો [illegible]. એક [illegible] બે પ્રાણીઓ મરી ગયા, બીજા પ્રાણીઓ મનુષ્ય પ્રાણી [illegible], તમાકુના વિષને [illegible] કરતા દેખ [illegible] લાગ્યુ, પણ [illegible] માલ [illegible] તપાસતા, [illegible] થઇ ગયેલી માલમ પડી, [illegible] પણ [illegible]. તમાકુના [illegible], નીકોટાઇન [illegible] મરી [illegible] કે એ [illegible] છે ડૉ. [illegible] (૧૦) [illegible]. તમાકુના [illegible] આપવાથી [illegible] છે. ડૉ. [illegible] (૧૧) બીલાડી, [illegible] તમાકુના ધુમાડે [illegible] [illegible] મરી જાય છે. [illegible] (૧૨) [illegible]

(૧૩) ભુંડના બચ્ચાં, ચાર દીવસના થયા પછી, તેમને તમાકુનો ધુમાડો શ્વાસમાં લેવરાવવાથી ૪૪ દીવસે અડધું વજન ઘટી ગયું હતું અને તેમાનું એક મરી ગયું. બીજાને ધુમાડો લેવરાવવાનું બંધ કર્યાં છતાં ત્રીજા માસની આખરે, તેના સ્વાભાવિક વજનમાં અડધો અડધ ઘટાડો કાયમ રહયો હતો. ડૉ. રીચી (૧૪) કાચનો સળીયો, નીકોટાઇનમાં બોળી તે સળીયાને ૩ બીલાડીઓના ગળાને ફક્ત અડાડવાથી જ ૭ ક્ષણમાં, તેમને શ્વાસાવરોધ થયો, અને પાછલા પગ લથડાવા લાગ્યા, પછી સર્વેને સરખી રીતે તાણ આવવા લાગ્યું અને પંદર ક્ષણમાં મોઢે ફીણ આવી ત્રણે મરી ગઈ. ડૉ. કીલોર (૧૫) તમાકુના પાંદડામાંથી તેલ કાઢી, તીરના પાના પર ચોપડી, અમેરિકાના ઇંડીયન શીકારીઓ, તીરથી ભયંકર શીકારી પ્રાણીયોનો સંહાર કરે છે. તીર માંસમાં જતા જ પ્રાણીને મૂર્છા અને અકડી આવે છે અને તુરત મરણ પામે છે.

તમાકુની તમામ હલકાં પશુ, પક્ષીઓ પરની પ્રાણઘાતક અસર શંકારહિત છે

મનુષ્ય શરીરની ઉપર પણ તમાકુની પ્રબળ અને પ્રાણઘાતક ઝેરી અસર થાય છે

શરીર પર, વિવિધ પ્રકારના ઝેરની થતી અસરો વિષેનો દુનીયાનો મોટામાં વધારે આધાર ભૂત નિષ્ણાત અને ટોક્સીકોલોજીના અગ્રગણ્ય વૈદ્ય, ડૉ. શુમેકર એ. એમ એમ. ડી. પોતાના મટીરીઅ મેડીકા અને ઉપચારશાસ્ત્ર નામના પ્રખ્યાત ગ્રંથમાં, તમાકુ પ્રાણઘાતક વિષ છે, તે કથનની પુષ્ટિમાં, પોતાનાં અવલોકન, નિશ્ચયાત્મક અને નિષ્પક્ષપાત નકશા પૂરે છે.

ડૉ. [illegible] એમ. ડી. કહે છે કે "મનુષ્ય [illegible] તમાકુની [illegible] અસર થાય છે [illegible]

[illegible] નક્કી કરવા માટે પ્રબળ પ્રમાણ છે. તમાકુ વાપરવાનું [illegible] રાખવાથી, આ ઝેરી ચિન્હો જણાવાનું બંધ પડે છે [illegible] તમાકુ પીવાથી, ઝેરી અસર કરે જતી નથી એમ માનવું ભૂલ [illegible] છે હૃદય. પી.રીનસો ફેફસા યકૃત અને મૂત્રાશયના એકે એક-અવયવને [illegible] નુકશાન ચાલુ રહે છે. ફક્ત ટેવને લીધે, પ્રકટ ચિન્હો [illegible] નથી. લંડનનો પ્રખ્યાત શસ્ત્ર વૈદ્ય, પ્રો. સેલી કહે છે કે," [illegible] તમાકુના સત્ય સ્વરૂપ વિષે, જનસમાજમા, જે ગાઢ અજ્ઞાન પ્રવર્તે [illegible] છે. તેનું વૈદ્યોને ભાનજ હોતું નથી જ્યારે સુશિક્ષિત અને બુદ્ધિશાળી [illegible] ને પણ, એમ કહેવામા આવે છે કે, તમાકુ, એ કાતીલમા [illegible] પ્રાણ ઘાતક ઝેર છે, ત્યારે તેઓ આશ્ચર્યથી [illegible] બની [illegible] છે, લોકોને આ અગત્યના વિષયમા, અજ્ઞાન રાખવા એ યોગ્ય [illegible] વૈદ્યોએ પોતાનું કર્તવ્ય કર્મ કર્યું કહેવાય? તેમણે કહેવું ન જોઈએ [illegible] મનુષ્યને જે જે ઝેરો જાણ્યા છે, તેમા, તમાકુ એ સૌથી વધારે [illegible] અનિશ્ચિત, અને પુરતા પ્રમાણમા ઘણુંજ [illegible] [illegible]" છે।

"તમાકુમા નીકોટાઈન, એ એકલાજ ઝેરી પદાર્થ નથી. [illegible] છે, પણ આ ઝેરો વનસ્પતિમા તેના [illegible] [illegible] ઝેરી તત્વો કાર્બન મોનોક્સાઈડ [illegible] [illegible] છે.

(૧૪) તમાકુના અલ્પ ઉપયોગથી પણ આણેલા [illegible] પાડવાના દૃષ્ટાન્તો છે

[illegible] તેના અલ્પ [illegible] પણ [illegible] તો, તે પ્રમાણમા [illegible] [illegible] પણ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] છે.

(૧) શ્વાસમા તમાકુની થોડી વરાળ લેવાથી, એક મનુષ્ય મરણ પામ્યો હતો. (ડૉ. બ્યુરમ રીચર્ડ) (૨) એક બીડીમાં જેટલું તમાકુની ભુકી માય, તેટલી ભુકી પેટમા ઉતારવાથી એક મૃત્યુ થયુ હતું. (રાષ્ટ્રીય વૈદક અમેરિકા આવૃત્તિ પાચમી) (૩) અલ્પ પ્રમાણમા ગુદા વાટે, મોટા નળમા, પાણી સાથે તમાકુ ચઢાવવાથી, મરણ થયું હતું. (સદર) (૪) એક બીડીમા, જેટલી તમાકુ આવે, તેનુ સત્ત પીચકારી વાટે, લોહીમા ભેળવવાથી મૃત્યુ થયુ હતુ (મેડીકલ (૫) ઘાજ ઢંકાય, તેટલાજ પ્રમાણમા, ઘાપર, તમાકુના પ... બાધવાથી લોહીમા તમાકુનુ ઝેર ભળવાથી એક મનુષ્ય મરણ પામ્યો હતો (૬) એક ફ્રેંચ કવિના પીવાના દારૂમા, તપકીરની ડાબી ઠલવી દેવાથી તેને અસહ્ય ચુંક આવી આનરડાને પેટ ડોહોવાઈ જઈ સખ્ત ઉલટીઓ થઈ, ઝોકા આવી તેનુ ૧૮ કલાકમા મરણ થયું હતુ. (૭) તમાકુ પીવની જુની પકંપ (ચલમ) વાટે પાણીના પરપોટા રમતમા ઉડાડવાથી, શરીરમા ઝેરનો પ્રવેશ થવાથી એક છોકરાનુ અકસ્માત મરણ થયુ હતુ. (ડા ટેલર) (૮) વીસથી ત્રીસ ધડે ભાગ, તમાકુના પાદડાની ચાહ પીવાથી એક દરદી મરી ગયો હતો. (ડૉ. બ્રુસ ધી ક.) (૯) દાણચોરી કરવા સારૂ શરીરની ચામડી પર, પાદડા બાધવાથી સખ્ત મદવાડ આવી ચોરી પકડાઈ હતી. (ડૉ. ડીકમન માન) (૧૦) તમાકુનુ એકજ લીલુ પાદડુ બગલમા રાખવાથી શરીર નિર્બળ થયુ. મદવાડ આવ્યા હતા ઉપરનો વિદ્વાન ડોકટરોનો અનુભવ, અકસ્માતોને લઈ, તેમજ ભુલથી તમાકુનો દવા તરીકે ઉપયોગ કરવાથી, થયેલા છે અને ગેર તમાકુમા, એટલુ તો વિષ છે કે, તે ૩૦૦ માણસને મારી નાખી શકે છે. આ ઝેરે પેટમા જઈ, અડધી મીનીટમા, એક માણસનુ મોત આપવાનો દાખલા નોંધાયા છે આથી પણ અલ્પ પ્રમાણમા ઉપયોગ કર્યાથી, મનુષ્યનુ મોત અચુ એક કલાકમા ... ... એસીડ સિવાય એક પણ નથી અફ... ... ...

આવી, આવેા વિષમ ઉત્પાત કરનાર, જીવન ઘાતક તમાકુ [illegible]ઉગ્ર વિષનેા શરીરમાં નિત્ય પ્રવેશ થતેા હેાવા છતા પેાતાના [illegible]પને કંઇ નુકશાનજ થાય નહિ એવી માન્યતા કયે [illegible]ન પ્રાણી મેરી શકે ?

(૧૫) તમાકુના ઉપયેાગથી, પ્રારંભમાં શરીરને જે કષ્ટેા [illegible]વવાં પડે છે, તેજ, તેના ઝેરી સ્વરૂપના પ્રબળ [illegible] છે.

[illegible] કુદરતે મનુષ્ય શરીરની રચનાજ એવી રચી છે કે કેઇ પણ [illegible]નાશક પદાર્થનેા શરીરને સંબંધ થતાંજ તે તેને સ્વાભાવિક [illegible]ઉલટી, કે ઝાડા, વાટે કે પિશાબ વાટે બહાર ફેંકી દેવા પ્રયત્ન કરે છે. [illegible]ેા જેને અભ્યાસ નથી, એવા નાન બાળકેા, [illegible], પેટની [illegible] બીડીએા નાખી [illegible] તેા, મ[illegible] ફરી જાય છે, [illegible] આવે છે, અને ઝેર ચડવાના સઘળા ચિન્હેા શરીરમાં દેખાય [illegible] તમાકુના વાસણમાંથી તમાકુના કેટલાક [illegible] કટેા, તમાકુ [illegible] કરી આપ્યેા હશે તેા, તરત તમને ઉલટી થયા જેવું થશે [illegible] નહિ થયું હેાય, કેાઈ [illegible] દુધ પીવાથી, કે [illegible] [illegible] આપવાથી, કેાઇને, આવી અસર થઇ હેાય ?

[illegible] શરીરને પ્રારંભમાં જે દુઃખદ વિક્રિયાએા વેઠવી પડે છે તે [illegible] કુદરત, શરીરની [illegible] તમાકુનેા પ્રતિકાર [illegible] [illegible], તેનું ઝેરી સ્વરૂપ પ્રગટ કરે છે, અને તેનેા [illegible] કરવા, [illegible] કરે છે

[illegible]



પ્રકરણ ૩

તમાકુના વ્યસનથી થતા શારીરિક અને માનસિક રોગો

નિષ્ણાત ડૉકટરોનો સામાન્ય અનુભવ (૧) શરીરમાં ગ્રંથ[illegible] ઝેરનો નાશ કરનાર, કલેજા જેવા અત્યંત અગત્યના પ્રાણ[illegible] અવયવને, તમાકુના ઝેરથી થતી હાનિ, [૨] મૂત્રદ્વાર, શરીર[illegible] રોગોત્પાદક ઝેર બહાર કાઢી નાખનાર મૂત્રાશય પર તમાકુ[illegible] ની થતી અસર, (૩) તમાકુના ઝેરથી મૂત્રાશય ફેવારીને [illegible] (૪) તમાકુના ઝેરથી આંખનું તેજ ઓછુ થઇ અંધાપો [illegible] છે. (૫) તમાકુનુ અંધત્વજનક નિત્યનું પ્રમાણ. ૬ તમાકુ[illegible] આવતી કાનની બહેરાશ. ૭ તમાકુના વ્યસનથી વ્યથાકર વા[illegible] વ્યાધિ થાય છે ૮ તમાકુથી સંગ્રહણી થાય છે. ૯ તમાકુ[illegible] શરીર એટલુંનો નબળુ પડે છે કે તમામ પ્રકારના ચેપી રોગો[illegible] વ્યસની પ્રથમ ભોગ થાય છે ૧૦ તમાકુનો વ્યસની ચેપી રોગો[illegible] પ્રથમ ભોગ થવા પાત્ર બનેલો હોવાનુ કારણ ૧૧ તમાકુ[illegible] વ્યસનીની રોગ મુકત થવાની શકિત ક્ષીણ થય છે અને ત[illegible] ઘા પણ મોડા રૂઝાય છે. ૧૨ તમાકુથી નાસુર જેવુ ભયકર [illegible] થાય છે ૧૩ તમાકુ શરીર વૃદ્ધિ રોધક છે. (૧૪) તમાકુથી વી[illegible] ત્પાદક ગ્રંથીઓનો નાશ થઇ, જનનશકિત ઘટે છે. ૧૫ તમ[illegible] ના વ્યસનીની પ્રજા પણ રોગી ઉત્પન્ન થય છે [illegible] તમા[illegible] વ્યસનથી દાતના પણ ખરાબી થાય છે ૧૭ તમાકુ [illegible] અને રૂચી બગાડે છે ૧૮ છીંકણી સુંઘવાથી સુંઘવાની શક્ત[illegible] નાશ થાય છે ૧૯ તમાકુનુ દુર્વ્યસન આ[illegible] છે [illegible] તમાકુનું વ્યસન, મલિનતાજનક છે. ૨૧ તમાકુના વ્યસન[illegible] અનિતિ, અવિવેક, વિગેરે દુર્ગુણો આવે છે ૨૨ તમાકુથી મ[illegible] અને જાનવરો પર થતી ભયંકર અસર [illegible]

ગાળ આવે છે ૨૩ તમાકુનો ઉપયોગ ધર્મવૃત્તિ અને સદ્‌ગુણનો નાશકર્તા હોવાથી, મહાન ધર્માચાર્યોએ તેનો ત્યાગ કરવા આજ્ઞા કરી છે. ૨૪ તમાકુના વ્યસનથી સ્મરણ શક્તિનો તેમજ બુદ્ધિમા ઘટાડો થયા શિવાય રહેતો નથી. ૨૫ તમાકુના વ્યસનથી માણસો ગાંડા થઈ ગયાના અનેક દાખલા બનેલા છે. (૨૬) તમાકુના સેવનથી શારીરિક બળમાં તત્કાળ ઘટાડો થાય છે. (૨૭) દરેક ક્ષેત્રમાના નિષ્ણાતોને, શારીરિક તેમજ માનસિક શક્તિનો નાશ કરનાર તમાકુનો ત્યાગ કરવો પડે છે. (૨૮) તમાકુના વ્યસનથી વિદ્યાર્થીઓને સૌથી અધિક નુકશાન થાય છે. (૨૯) બીડી પીનાર વિદ્યાર્થીઓ બીડી ન પીનાર વિદ્યાર્થીઓ જેટલું જ્ઞાન કદી પણ પ્રાપ્ત કરી ન શકતા હોવાથી હમેશ પાછળ રહે છે. (૩૦) નાનપણથીજ તમાકુ વાપરનાર છોકરાઓમાં ગુન્હા કરવાની ટેવ ખાવાપીવાની ટેવ જેવી સ્વાભાવિક થઈ જાય છે. (૩૧) તમાકુના વ્યસનથી ગાંજો પીવાની ટેવ પડે છે. (૩૨) તમાકુના વ્યસનથી દારૂનું દુર્વ્યસન પડે છે (૩૩) સ્ત્રીઓએ ખાસ કરી કરી પણ તમાકુનું વ્યસન ન પાડવું જોઈએ (૩૪) તમાકુ એ મહા [illegible] [illegible] છે (૩૫) તમાકુની વ્યસની સ્ત્રીઓ થતા સંતાનમાત (૩૬) તમાકુ મનુષ્યને કદરૂપો બનાવે છે.

પોતાનું આખું જીવન જેમણે લોકોને દવા દેવામાં [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

શરીરમાં ગયેલા ઝેરનો નાશ કરનાર કાળજા અત્યંત અગત્યના પ્રાણ રક્ષક અવયવને તમ ઝેરથી થતી હાનિ

નીકોટાઈન, અને તમાકુ જનિત અન્ય ઝેરોની ઝેરી અ[illegible] નાશ કરી નાખવાની શક્તિ જો મનુષ્ય યકૃત ધરાવતુ ન હોત પહેલી પીધેલી બીડીજ જીવલેણ નિવડત. પરંતુ સદભાગ્યે, [illegible]રમા પ્રવેશેલા ઝેરનો નાશ કરવાની શક્તિ યકૃતના અંગ [illegible] રહેલી છે દારૂ, અફીણ, સડો ઉત્પન્ન કરનાર જંતુઓ જનિત વસ્તુતઃ તમામ પ્રકારના વનસ્પતિ કે પ્રાણીજન્ય ઝેરો ઉપર અદભુત કોષોની ક્રિયાથી તે ઝેરોનો નાશ થઇ જાય છે, અ[illegible] તેમની ઘાતક શક્તિ ઓછી થઇ જાય છે,

આમ હોવાથી, અમુક અસર ઉત્પન્ન કરવા માટે, [illegible]ન્સી મુકીને, અમુક દવાનો શરીરમા પ્રવેશ કરાવવાનો હોય [illegible] ત્યારે તેજ અસર ઉત્પન્ન કરવા માટે, મોઢા વાટે પાવાની દવ[illegible] અડધું પ્રમાણ, આપવામા આવે છે. ચામડીની અંદર દવા મુક[illegible] તે લોહીમા તુરત ભળી જાય છે, પણ જ્યારે મોઢા વાટે [illegible] જાય છે, ત્યારે તેનુ ઝેર યકૃત સાથે [illegible] આવ[illegible] તેના ઘણા ખરા ભાગનો નાશ થઇ જાય છે આ હકિકત અ[illegible] પ્રયોગથી સાબીત થઇ છે.

જે બીડી પીનાર, પોતાના શરીરમા નીકોટાઇન ઝેરના [illegible] પ્રવેશ કરાવે છે, તે બધાનો નાશ કરવા, યકૃત [illegible] રહેતુ હોત તો તમાકુના વ્યસનીઓ, નિર્ભયરીતે [illegible] બની શકત. પરંતુ, પચનક્રિયામા પણ યકૃતને [illegible] કામ કરવું પડતુ હોવાથી તે અસર [illegible] [illegible] અને [illegible]

[illegible] અનાવવાનો હેતુ છે હવે જો, નીકોટાઇનનો નાશ કરવામાં, [illegible]ની કાર્યશક્તિનો વ્યય થાય છે. તો; પચનક્રિયામાં તેનું કાર્ય અપુર્ણ [illegible] છે આથી ઉત્પન્ન ઝેર વિસર્જન પૂરેપૂરું ન થઈ શકતું હોવાથી [illegible]માં વિષ સંચય થવા માંડે છે. તમાકુના વ્યસનીઓ, ઓછી [illegible] શક્તિવાળા હોવાનું આ એક પ્રબળ કારણ છે

ડૉ. ગાય, મેઝીઆની અને ગેડલરે, પ્રાણીઓ પર પ્રયોગો કરી બતાવી આપ્યું છે કે, દીર્ઘકાળની નીકોટાઇનની ઝેરી અસરથી પ્રાણીઓનાં કલેજાં નિર્બળ પડે છે.

શરીરમાં ગયેલાં હાનિકર વિષોનો, નાશ કરવાની પ્રાણરક્ષક શક્તિ ધરાવનાર, કલેજા જેવા અત્યંત ઉપકારી મર્મસ્થાનની કાર્ય શક્તિ નષ્ટ કરીને, તમાકુના વ્યસની પોતાના શરીર સ્વાસ્થ્યને [illegible] હાનિ કરે છે, તે ઉપરના વિવેચનથી સ્પષ્ટ સમજાશે.

મુત્રદ્વારા શરીરનાં રોગોત્પાદક ઝેરો બહાર કાઢી નાંખનાર મૂત્રાશય ઉપર તમાકુના ઝેરની થતી અસર.

[illegible] શરીરમાં દાખલ થયેલાં, અને શરીર અંદર [illegible] ઉત્પન્ન થયેલાં [illegible], મૂત્રદ્વારા બહાર કાઢી [illegible] કાર્ય મૂત્રાશયને કરવાનું હોય છે. શરીરમાં ઉત્પન્ન [illegible] મૂત્ર બહાર કાઢી નાખવા [illegible]

[illegible]

તમાકુના ઝેરની અસરથી મૂત્રાશયને થતી હાનિ [illegible]

[illegible]

ને કુદરત સ્વાભાવિક રીતે શરીર બહાર કાઢી નાખવા પ્રયત્ન કરે છે. ઝેરોનો કેટલોક ભાગ ફેફસાં વાટે બહાર નીકળી જાય છે અને જ બીડી પીનારનો શ્વાસ ગંધાય છે કેટલોક ભાગ ત્વચા વાટે બહાર નીકળી જાય છે આથીજ વ્યસનીના લુગડાને પસીનાના પીળા ડાઘા પડે છે. પરંતુ ઘણો ખરો ભાગ તો મૂત્રાશયને બહાર ફેંકી દેવો પડે છે.

તમાકુના પાંદડામા નીકોટાઇન એ અત્યંત પ્રાણઘાતક તો છે પરંતુ તમાકુના ધુમાડામા તો આ ઝેર ઉપરાંત અન્ય અનેક ઉગ્ર ૧૯ ઝેરો હોય છે. આ ઝેરો બહાર કાઢી નાખવામા મૂત્રાશય જેવા નાજુક અવયવને ભગિરથ પરિશ્રમ કરવો પડે છે. આ હોવાથી તે ઉત્તરોત્તર શકિતહીન થતુ જાય છે આ બગાડ ઝેરી તો થયે જાય છે કે તે અસાધ્ય થઇ જાય છે ત્યા સુધી વ્યસની તો અજ્ઞાનજ રહે છે. પરંતુ જો દરમ્યાન વ્યસનીના શરીરની વૈદકીય તપાસ કરવામા આવે છે તો તેમાથી મૂત્રાશયને થયેલ નુકશાનના પ્રત્યક્ષ પુરાવો મળી આવે છે. અમેરિકાની જીવન વર્ધક સંસ્થાને તપાસ દરમ્યાન અનેક પુરુષો આ કુવ્યસનને લીધે મૂત્રાશયના રોગોના ભોગ થયેલા જણાયા હતા. ડૉ. ફર્લોગ અને ડેવેનપોર્ટે બતાવી આપ્યુ છે કે તમાકુથી મૂત્રાશયની રકતવાહિનીઓ સંકુચીત થાય છે આથી તે અવયવોને લોહી રૂપી પોષણ પુરી નીત મળતુ બંધ થવાથી તેમની કાર્યશકિત મંદ પડે છે

આધુનિક સમયમા, મૂત્રાશયના રોગોના, જો અમ કર [illegible] દ્રષ્ટિ ગોચર થાય છે. તે તમાકુના વધતા જતા વ્યસનને [illegible] દોરી જઇએ આ અનુમાનને, તમાકુના વ્યસન રહિત [illegible] પુરુષોમા, એકડે ૩૦ ટકા આરોગ્યથા વધારે થતા [illegible] સમગ્ર પુષ્ટિ મળે છે. જ્યારે મરણ પત્રક [illegible] આવે [illegible] આયખુને અ. દર્શાવ વિષે [illegible]

પુરૂષ વર્ગમાં થતું અધિક મરણ પ્રમાણનું તમાકુના દુર્વ્યસનને ઉત્પાદક કારણ માનવામાં ન આવે તો, હજુસુધી તેનો અન્ય કોઈ પણ ખુલાસો મળી શકયો નથી, એમ કબુલ કરે જ છુટકો છે.

(૪૬) તમાકુના ઝેરથી આંખનું તેજ ઓછું થઈ અંધાપો પણ આવે છે.

નીકોટાઈનથી દ્રષ્ટિનાં જ્ઞાનતંતુઓને ઝેરી અસર થઈ તેના દીર્ઘકાળના સતત સેવનથી, દ્રષ્ટિઓના જ્ઞાન તંતુઓનો નાશ થઈ અંધત્વ આવે છે. પ્રારંભમાં વ્યસનોની આંખો એકદમ જતી રહેતી નથી; પરંતુ દ્રષ્ટિના જ્ઞાનતંતુઓ જડ થઈ આંખે ઝાંખ પડવા માંડે છે. પંદર કે વીશ વર્ષના સતત સેવનથી આંધળા થઈ જવાય છે. એ અસર જ્ઞાનતંતુ ભાગ પર જ નહિ; પરંતુ આખા શરીર પર તમાકુની થયેલી અસર જાણવા માટે વ્યસનીઓની દ્રષ્ટિની સ્થિતિ અગત્ય સાધન છે. ડૉ. વીનોટજ કહે છે કે, વ્યાધિઉત્પાદક સર્વ કારણોમાં તમાકુનું વ્યસન, અગ્રપદ ભોગવે છે તથા પ્રકાર કહે છે કે, એક તમાકુ ન વાપરનાર સ્ત્રી તમાકુના કારખાનામાં કામ કરવાથી તેને આંધળી થઈ ગઈ હતી. તમાકુના કારખાનામાં કામ કરતી બંધ થયા પછી તે તદ્દન સાજી થઈ હતી. [illegible]

[illegible]

અગ્રનેત્ર વૈદ્ય મેકેન્ઝીએ સ્પષ્ટ સોધ્ય કર્યું છે કે, તમાકુનો ઉપયોગ કરવાથી, ઘણીવાર અંધાપો આવે છે.

(૪૭) તમાકુનું અંધત્વજનક નિત્યનું પ્રમાણ.

નિત્ય કેટલા પ્રમાણમા, તમાકુ વાપરવાથી અંધાપો આવે છે, તે વિષે ડાક્ટરો એકમત નથી, પણ સામાન્ય રીતે, ડાક્ટરો હર્શબર્ગ, ગ્રોનાઉ અને બેરી એમ માને છે કે દરરોજ ૩ થી ૪ ઔંસ (૭ મોટી બીડીયોમા આવતી) તમાકુ વાપરનારને અંધત્વ આવે છે.

જે વખતે તમાકુના વ્યસનીનું શરીર અન્ય કારણોથી નિર્બળ થયેલું હોય છે, તે સમયે પ્રથમ જેટલા પ્રમાણમા તમાકુ સેવાથી આંખોને નુકશાન થવાનો અનુભવ થયો હોતો નથી, તેટલા પ્રમાણમાં પણ સેવાથી આંખો ગયેલી જણાઇ છે અર્થાત્ શરીરની નબળી સ્થિતિમા, તમાકુની આંખો પર વધારે ખરાબ અસર થાય છે.

અન્ય દલકા પ્રાણીઓની આંખ પર તમાકુની નેવીજ અસર થવાનું પ્રયોગોથી સીદ્ધ થયુ છે ડાક્ટરો પારમન્સ, પોન્ડી, અને વેલીકે તમાકુથી, [illegible] નાનાનુની થયેલી [illegible] અવલોકો છે ડાક્ટર રેજલી અને એન્ડરસનને તમાકુના [illegible] અમલા આંખો થઇ જતા હોવાનું માલૂમ કર્યુ છે. એ [illegible] અને [illegible] તમાકુના ઝેરવાળુ [illegible] ખાવાથી [illegible] આંખોમા મોતીયા [illegible] જણાયું છે [illegible] નેત્રરોગ ડો. [illegible] કહે છે કે, તમાકુ અને દારૂના વ્યસનથી અંધાપો આવે છે [illegible] સર્વ કારણોમા, તમાકુ અગ્રસ્થાન [illegible] છે આમ જેના [illegible] નાશ કરનાર, એવી તમાકુ જેવા દુર્વ્યસનને [illegible] [illegible] [illegible] મનુષ્ય [illegible] છે

(૪૮) તમાકુથી આવતી કાનની બેહુરાશ.

તમાકુ વાપરનારને ઘણે પ્રસંગે એક વિલક્ષણ જાતનો કાનનો વ્યાધિ થાય છે, જેથી તેમના કાનમાંથી અચાનક મોટા અથવા તિક્ષ્ણ અવાજો આવ્યા કરે છે. કેટલીક વખતે ઝીણા અવાજો અત્યંત મોટા થઇ સંભળાય છે. તમાકુના ઝેરથી સાંભળવાનાં જ્ઞાનતંતુઓની થયેલી વ્યાધિગ્રસ્ત સ્થિતિને લીધેજ, આ અવાજ કાનની અંદરથી ઉત્પન્ન થાય છે. બીડીના વ્યસનથી બહેરા થયેલા ચોવીસથી ચાળીસ વર્ષના આઠ દરદીઓને બીડી મુકાવી, પ્રો. વીનસ્રીવે આરામ કર્યો હતા. કાનના દરદોના આધારભૂત પ્રખ્યાત નિષ્ણાત ડૉ. જ્હૉ એમ. ડી. પોતાના ગ્રંથમાં લખે છે કે, તેના એક વિદ્યાર્થીને કાનમાં આવતી બહેરાશને લીધે, તમાકુ છોડી દેવી પડી હતી જ્યારે જ્યારે, તે મધ્યમસર પણ બીડી પીવા લલચાતો ત્યારે ત્યારે, તેને કાનમાં અવાજ આવતો, અને તમાકુ છોડી દીધા સિવાય, કાનની પૂર્વ આરોગ્ય સ્થિતિ થતી નહતી. ડૉ. કેનેલ અને અન્ય પ્રસિદ્ધ વૈદ્યોને, તમાકુના વ્યસનને લીધે બ્હેરાશ આવનાર અનેક રોગીઓની સારવાર કરવી પડી છે.

(૪૯) તમાકુના વ્યસનથી [illegible] વાઇનો વ્યાધિ થાય છે.

વાઈના રોગનો ભોગ થયેલા અનેક બીડી પીનારાઓ [illegible] જોવામાં આવ્યા છે. તમાકુના વ્યસનને [illegible] આ રોગીઓને પાછા આવતા હતા. તેની નિસંદેહ ખાત્રી એવી રીતે થઇ હતી કે, જ્યારે જ્યારે તેઓ તમાકુ પુરતી વાપરતા, ત્યારે ત્યારે [illegible] [illegible].

[illegible]

બીડીયો પીતો હતો. દારૂ પીતો નહિ તેમ વાગનામાં તેને જનતેન્દ્રિય નો વ્યાધિ મળ્યો નહતો. બીડી બંધ કર્યા પછી, બે કે ત્રણ વર્ષ સુધી આ દરદે દેખાવ દીધો નહોતો પોતે સાજો થયો છે એમ ધારી કરી તેણે બીડી પીવી શરૂ કરી. આથી એક વખત તેને અગાનક સખ્ત વાઇ આવી. તેમાં તે બેભાન થયો હતો, અને તેની જીભ પણ કરડતો હતો. આજ ડોકટરના જોવામાં એક બીજો દરદી આવ્યો હતો, તે ૨૯ વર્ષનો હતો. તે બીડી પીતો નહિ પરંતુ આખો દિવસ તમાકુ ચાવ ચાવ કરતો. તેને આથી વાઇનો વ્યાધિ લાગુ થયો, પરંતુ તમાકુ ચાવવી બંધ કર્યાથી તે મટી ગયો હતો. ડોકટરના ઘણી બીડી પીનારા દરદીઓમાં ૧૪ વાઇના રોગી હતા. આ પૈકી નવ રોગીને બાળપણથી આ રોગની કંઇ અસર હતી, પરંતુ પાંચ તો એવા હતા કે જેને, વાઇ રોગ ઉત્પાદક કેવળ તમાકુનું દુર્વ્યસનજ હતું. ડૉ. ગેએ પ્રયોગો કરીને નક્કી કરેલ છે કે, તમાકુના ઉકાળા કે ધુમાડાના પાણીની સ્વી મુકવથી અમલ તેને વાઇ આવતી, અને પછી તેમના પાછલા પગ જડ થઇ જતા.

(૫૦) તમાકુથી સંગ્રહણી થાય છે.

તમાકુના વ્યસનથી સંગ્રહણી થયેલી, અને તે તમાકુનો ત્યાગ કરવાથી મટી ગયેલી, એવા બે રોગીઓના દાખલા ડૉ. જોવામાં આવેલા જોવા છે. એક સગ્રહણ માથાના મારુએ બીડી પીવાની ટેવ હતી ૨૩ વર્ષની ઉમરે પાડી હતી આ દુષ્ટ ટેવ પડવામાં તન તેનો તમાકુ ગયો હતો, ૭ મહીના પછી તેને સંગ્રહણી લાગુ થઇ અને ઘણા ઉપાયથી મટયો નહિ તેણે તમાકુ પીવી છોડી દીધી, અને એક અઠવાડીયામાં જ સંગ્રહણી મટી ગયો પાછળ ટીવન થઈ, [illegible] માંડી, અને આ રોગ પણ પાછો શરૂ થયા આ પ્રમાણે તને [illegible] ફરી એવો ને એવો અનુભવ થયા હતા.

[illegible]

[illegible]ણ તંદુરસ્ત હતો, અને જન્મથી કદી પચનેન્દ્રિયનો વ્યાધિ થયા નહોતો, તેની ક્ષુધા સારી હતી, અને દસ્ત નિયમિત થતો. આ માણસ કદી બીડી નહતો પીતો. જ્યારે જ્યારે, બીડીઓ પીનાર સાથે બેસવાથી આ માણસના શ્વાસમાં, તમાકુનો ધુમાડો જતો, ત્યારે ત્યારે, તેને તત્કાળ સંગ્રહણિ થતો, અને બીડીનો ધુમાડો, શ્વાસમાં જતો બંધ થતો નહિ, ત્યાં સુધી મટતો નહિ. આ ઉપરથી જણાય છે જણાય છે કે, તમાકુના દુર્વ્યસનથી સંગ્રહણીનો ભયંકર રોગ થાય છે.

(૫૧) તમાકુથી શરીર એટલું તો નબળું પડે છે કે તમામ પ્રકારના ચેપી રોગોનો વ્યસની પ્રથમ ભોગ થાય છે.

આરોગ્ય વિદ્યાનો એ નિયમ છે કે, રોગનો હુમલો નબળા શરીર ઉપર એટલે કે માણસના શરીરમાં લોહી ઓછું હોય, પાચનશક્તિ દુર્બળ પડી ગઈ હોય, દસ્ત સાફ ન થતો હોય, નબળાઈ આવી ગઈ હોય, [illegible] ચિન્હો જણાતા હોય, તેના ઉપર જલદી થાય જ. યથાર્થ નિરોગ શરીર ઉપર અર્થાત આરોગ્ય વિજ્ઞાન તથા નિયમો બરાબર પાળનાર ઉપર રોગોનો [illegible] થતો નથી. [illegible] કે [illegible] નાશ કે [illegible] બગાડનાર જુદા જુદા ઉપાયોની [illegible] [illegible] ઉપરાંત, તેના ઉપયોગથી નુકશાન થયા વિના રહેતું નથી જ્યારે તંદુરસ્ત શરીર એ સર્વ રોગોના હુમલાને હઠાવનાર સાધુ અને [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

ા દાનવો માણસના મોત આણે છે. વ્યસન વિનાના બીજા
ુષો, જેઓ આરોગ્ય સંરક્ષણના નિયમોનો ભંગ કરી, પોતાના
રને રોગોના પંજામાં સપડાવાને લાયક કરે છે, તેમના કરતા
સનીઓએ પોતાના શરીર બેવડા કે દશગણા રોગના પંજામાં
યસન વડે સપડાવા લાયક કરી મુકેલા હોય છે.

બીજા માણસો જેમ આરોગ્યના કેટલાક નિયમો તોડે છે
મ વ્યસનીઓ પણ તે નિયમો તોડે છે એટલે એ રીતે તો બન્ને
રખા થયા. પણ વ્યસનીઓ, નિયમો તોડવા ઉપરાંત વ્યસનના ઝેરથી,
રને વધારે ખરાબ કરે છે, અને પેલા લોકો કરતા નથી; માટે તેઓનાં
રીર, વ્યસનીઓના શરીર,કરતાં રોગગ્રસ્ત થવા માટે ઓછાં અનુકૂળ
. ઘાસ અને લાકડું એ બન્નેને દેવતા અડે, તેમા ઘાસ પહેલું સળગે
ને લાકડું મોડું સળગે. વખતે તણખો પડયો હોય તો, ઘાસમાં
ડકો થાય, અને લાકડામાં હોલવાઇ જાય. તણખો પડતાં લાકડું
ામને નથી બાળતું, પરંતુ, ઘાસ પોતે પહેલું સળગવાનું અને
ભડકો કરીને લાકડાને સળગાવવાનું. આ રીતે ભરખી પડેલા આવા
વ્યસનીઓના શરીરમાં કેટલાક બીજા દાનવોનો કબજો [illegible]
નાખે છે.

કેટલાક રોગોનાં કારણો માણસોના શરીરમા રહેલા દુષ્ટ [illegible] તેમજ તેમના થૂંક, મુત્ર, પરસેવા વિગેરે શરીરમાંથી બહાર નીકળતા રોગથી ભરેલા સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મ પરમાણુઓના [illegible] હોય છે. આ બધા વ્યસન અને દુરાચાર વડે રોગો, વ્યસનીના શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય છે તેમના શરીરમાંથી જેટલા [illegible] બહાર [illegible] છે. [illegible]

(૫૩) તમાકુનો વ્યસની ચેપી રોગોનું પ્રથમ ભોગ પાત્ર બને છે. તેનું મુખ્ય કારણ.

આ લેખના પેરા ૪૨ મા વિવેચન કર્યા પ્રમાણે કરે કર્તવ્ય એ છે કે, શરીરમા ગયેલા ઝેરનો નાશ કરવો, અગર તેની નુકશાનકારક અસર ઓછી કરવી. તમાકુના વ્યસ કાળજનું બગડેલ હોવાથી તે શરીરને ઝેરથી રક્ષણ કરવાનું યોગ્ય રીતે કરી શકતું નથી રોગરૂપી ઝેર શરીરમા પ્રવેશે છે કે તેની ઝેરી અસર વ્યસનીને થયા શિવાય રહેતી નથી આવો અ અનેક વિદ્વાનોને થયેલો છે.

કેપટન પીટીનગ્રુલ જાહેર કરે છે કે, હવાનામા ચેપી તાવથી તેના બધા ખલાસીઓ પટકાઈ પડયા હતા, ત્યારે સ્મરણમાં રાખવા યોગ્ય વિલક્ષણ ઘટના એવી બની છે કે, **જે બીડી પીનાર ખલાસીઓ હતા, તે બધા મરણ પામ્યા જેઓ બીડી પીતા ન હતા તે બધા સાજા થયા**

ડૉ. લીઝાર્સ કહે છે કે, જ્યારે કોલેરા સખ્ત ચાલતો હતો, ત્યારે તેના અવલોકનમા આવ્યુ છે કે, જેઓ બીડી પીતા હતા તેઓના ઉપર કોલેરાનો હુમલો બીડી ન પીનારાઓના કરતા વધારે ની સંખ્યામા થતો, એટલુજ નહિ પરંતુ બીડી પીનાર પર થયેલ હુમલો પણ સખ્ત અને જીવન શક હતો

આથી નિશ્ચિત થાય છે કે, અનુભવ તાને સ્પષ્ટ અને નિર્વિવાદ સાબીત કર્યું છે કે, બીડીનું વ્યસન ચેપી રોગ ભભે થવાનું કારણ નથી તે તો ઉલટી રોગ સામે થવની તાકાત જ લોપ થતી હોવાથી વ્યસનીના શરીરને પ્રથમ રોગના ભોગ થવાને પાત્ર બનાવે છે અને સાજા થવાનો સંભવ પણ ઓછો કરે છે

(૫૪) તમાકુના વ્યસનીને રોગ મુક્ત થવાની શક્તિ ઓછી હોવાથી તેના ઘા પણ મોડા રૂઝાય છે

ડૉ. સ્ટોન કહે છે કે, તમાકુથી વ્યાધિ અટકે છે, એ માન્યતા ભૂલ ભરેલી છે. તમાકુના વ્યસનીનો જીવલેણ વ્યાધિમાંથી સાજા થવાનો સંભવ, સેકડે ૫૦ ટકા ઓછો હોય છે. ડૉ. હેરીસન કહે છે કે, તમાકુના વ્યસનીનો ચાંદીનો વ્રણ કે ભાગેલું હાડકું સાંધવું ભાગ્યેજ શક્ય હોય છે. ડૉ. બ્રિગ્ઝ કહે છે કે, તમાકુના વ્યસનીઓ શસ્ત્રક્રિયા યોગ્યરીતે સહન કરી શકતા નથી, અને આવા દરદીઓનું મરણ થવાનો સંભવ વધારે હોય છે. પરોપકારી ક્ષયરોગ નિવારક ગ્રીસ સંસ્થાનો એકદમ અનુભવ થયો છે કે, તમાકુ વાપરનારાઓને નિર્વ્યસનીઓ કરતાં ક્ષયરોગ વધારે લાગુ પડે છે, અને તેમનો રોગ મુક્ત થવાનો સંભવ પણ ઓછો હોય છે.

(૫૫) તમાકુથી નાસુર જેવું ભયંકર દરદ થાય છે.

શરીરના અનેક સ્થળે નાસુર થાય છે. નાસુર એ ઘણું જ [illegible] દરદ છે. આ દરદથી ઉત્પન્ન થતાં દારુણ દેહ દુઃખોથી, દરદી કટાળી મોત માગે છે. ડૉ. રીચર્ડ કહે છે કે, જીભ, હોઠ, અને ગળાના નાસુર થવાનો સંભવ, તમાકુ વાપરનારાઓને વધારે હોય છે. અમેરિકાનો પ્રખ્યાત પ્રેસીડન્ટ જનરલ ગ્રાન્ટ ગળાના નાસુરથી મરણ પામ્યો હતો એક ધનાઢ્ય નગરશેઠને, બીડીઓ પીવાથી જીભ ઉપર નાસુર થયું હતું. આથી તેનું તમામ મોઢું સડવા માંડ્યું હતું. અને કોળિયો અન્ન ગળે ન ઉતરવાથી અને [illegible]

વામા આવતી હતી. તેમાં એક કુકડાને રાખવામા આવતો હતો. કુકડાના સંયોગથી, કુકડીયો જે ઈંડા મુકતી, તેમાના બે બચ્ચાં થતાં અને તે પૈકીના પણ ૨૮ ટકા મરણ પામતા. અવલોકન કર્યા પછી આ કુકડાને બદલી, તેની જગ્યાએ કુકડાને લાવવામા આવ્યો. હવે તેજ કુકડીયોએ જે ઈંડા તેમાંના ૧૧/૧૭ બચ્ચાં થયા, અને તેમા પણ ફક્ત બાર ટકા પામ્યાં; અર્થાત તમાકુના ઝેરથી દુષિત થયેલ કુકડાની નિર્માલ્ય અને અલ્પાયુષી થઇ, એટલું જ નહિ, પરંતુ પણ ઓછી થઇ. આ પ્રજાનું કદ નાનુ હતું. અને મૃદુ નહોતાં, પણ રૂક્ષ હતા. ડૉ. પીટીરે બુડો, મરઘા અને સમલાને તમાકુ આપી, તેમના પર થતી અવલોકન કર્યું હતું. તમાકુનો ઉપયોગ, ધુમાડા વાટે તેમના ખોરાક વાટે કરવામા આવ્યો હતો. તમાકુના ઝેરની આ તમામ પ્રાણીઓના ઉત્પત્તિ અવયવો ક્ષીણ થઇ ડૉ. રોથ અને મીગેલે પ્રયોગો કરી બતાવ્યુ છે કે, તમાકુનો લેવાથી ઉંદરોની જનનશક્તિનો નાશ થાય છે માદા પર, જલદી અસર થાય છે

મનુષ્ય જનનેન્દ્રિય પર પણ, તમાકુના ઝેરની થવાનું, અનેક ડોક્ટરોના અનુભવમા આવ્યુ છે. ડૉ. હૉકરે નકલ પ્રાપ્ત થયેલા મોનિટ બાંડીના ગગાડીઓને તમાકુ પુનઃ પુરુષત્વ આવ્યુ હતું આ વિષ વિશેષ વિવેચન "તમાકુ ત વર્ધક છે" એ વિષયના અગમા કરેલ છે

(૫૮) તમાકુના વ્યસનનીની પ્રજા પણ રોગી થાય છે.

પ્રથમ તો, વ્યસની પોતાના આખા શરીરને અસર કરે છે. તે તેના શ્વાસ, ચામડી વગેરે

ય છે, ત્યાંની હવામાં ફેલાય છે. તે ઝેરના સંબંધમાં આવતાં જીવોને થોડે ઘણે અંશે રોગી કરે છે. તેના મળ, મુત્ર વગેરેથી, ગના કારણોનો વધારો થતો રહે છે. આમ બીજા નિર્દોષ માણસોને, તે વિના અપરાધે રોગી કરે છે. એનું આખું શરીર રોગી વ થી, વીર્ય વગેરે ધાતુ પણ રોગિષ્ટ થતાં, તેને છોકરાં થયા ય છે તો, તે તંદુરસ્ત હોતાં નથી. ડૉ. ટી એસ. નીકોલ્સ કહે છે . કોઇપણ દુઃખી માણસ, કોઇપણ રોગી માણસ, કોઇપણ માણસ જેની જીવન શક્તિ ચિંતા અગર સખ્ત પરિશ્રમથી ક્ષીણ થયેલી હોય, કોઇ પણ માણસ જેણે પોતાનું રક્ત ઝેરી બનાવ્યું ાય, અગર દવા અને કેફી પેદાશોથી, જેણે પોતાનાં જ્ઞાનતંતુઓમાં વિક્રિયા ઉત્પન્ન કરી હોય, તે મજબુત અને આરોગ્ય પ્રજા ા કરી શકે નહિ.

આવા અધમ ધંધા કરીને, છોકરાને માથે કેવું મહીનનાર ાય, જેમ પોતનાં ઓચારા નિર્દોષ બાળકોને, મરણ સુધી દુઃખી કરી શકે છે, તેમ દુષ્ટ વ્યસનથી ઉંધા ધંધા કરનાર, વ્યસનની ાળપણ. પોતાના નિર્દોષ બાળકોને મરણ સુધી આગળું ન થનાર [illegible] શરીર [illegible] કેવું [illegible] છે. નબળા શરીરવાળા, નબળી [illegible] અને રોગી બાળકોથી [illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible] નાખવામા આવતો [illegible]
[illegible] મુજ્તી, તેમાના એ [illegible]
[illegible] ટકા મરણ પામતા.
[illegible] તેની જગ્યાએ
[illegible] કુકડીયોએ જે ઉડા
[illegible] પણ ફક્ત ચાર ટકાજ
[illegible] દુષિત થયેલ કુકડાની
[illegible] એટલુ જ નહિ, પરંતુ [illegible]
[illegible] આ પ્રયત્નુ કઃ નાનું હતું, અને [illegible]
[illegible] હતા. ડૉ. પીટીરે જુદા, [illegible]
[illegible] તમાકુ આપી, તેમના પર થતી [illegible]
[illegible] તમાકુનો ઉપયોગ, ધુમાડા વાટે અગર
[illegible] કરવામા આવ્યો હતો તમાકુના ઝેરની [illegible]
[illegible] ઉત્પત્તિ અવયવો ક્ષીણ થઇ ગયા [illegible]
[illegible] પ્રયોગો ફરી બતાવ્યુ છે કે, તમાકુનો [illegible]
[illegible] જનનશક્તિનો નાશ થાય છે નર [illegible]
[illegible] થાય છે

[illegible] પણ, તમાકુના ઝેરની આ તીજ [illegible]
[illegible] અનુભવમા આવ્યુ છે. ડૉ હોકવાર્ટ [illegible]
[illegible] ઘોડીના ગગાડીઓને તમાકુ [illegible]
[illegible] આ વિષે વિશેષ વિવેચન "તમાકુ [illegible]
[illegible] અગમા કરેલ છે

[illegible] જનનીની પ્રજા પણ રોગી [illegible]

[illegible] આખા શરીરમા તમાકુના [illegible]
[illegible] ચામડી વગેરે વાટે [illegible]

[illegible] ત્યારેજ ઉંઘી શકયો. બીજી રાત્રે પણ તેજ પ્રમાણે તે
[illegible]ી ઉઠયો, ને ચાહ પીધી ત્યારેજ નિરાત વળી. આ પ્રમાણે, આ
[illegible]કરાને પણ, તેના બાપ જેવીજ મધ્ય રાત્રે ચાહ પીવાની ટેવ
[illegible]ી. આ માણસ પરણ્યો અને ૭ વરસનો છોકરો મુકી ગુજરી
[illegible]યો. આ છોકરાને તેના બાપ અને દાદાની મધ્ય રાત્રીએ ચાહ
[illegible]વાની ટેવ વિષે કોઈએ કહ્યું નહોતું; એમ છતાં પણ, જ્યારે તે
[illegible]વાવસ્થામાં આવ્યો, ત્યારે તેના બાપની પેઠે, તે પણ એક વખત
[illegible]ધ્ય રાત્રે ઓચિંતો જાગી ઉઠયો, અને ચાહ પીવાની પ્રબળ
[illegible]ચ્છા થઇ તે દરરોજ ત્યાર પછીથી મધ્ય રાત્રે ચાહ પીવા માંડયો.

આમ ચહાની ટેવના બીજ જ્યારે છોકરાના તથા તેના છોક-
રાના અંતઃકરણમાં મોટી ઉમરે ઉગી નીકળ્યા, તો તમાકુની,
ગાંજાની, દારૂની, કે અફીણની દુષ્ટ ટેવ પડી હોય તેવા માણસના
છોકરા અને તેના છોકરામાં પણ તે ટેવનાં બીજો ઉગી નીકળે એમાં
ના અચરજ શું ! ઉપરના વિસ્તૃત વિવેચનથી ખાત્રી થશે કે, એક
વ્યસની પોતાના વ્યસનથી પોતાનેજ હાનિ કરે છે, એટલુંજ નહિ
પણ, પોતાની પછી થનાર પોતાના વંશજોને કાળના કાળસુધી પણ
હાનિ કરે છે. આ તેનું નાનું સુનું પાપ નથી. એક ખુની થોડી
વખત દુઃખ દઈ માણસનો અંત આણે છે, પરંતુ વ્યસની તો
પોતાની પાછળ થનાર અનેક નિર્દોષ માણસોને ઘણી પે[illegible]
[illegible] ઉત્પન્ન થતા [illegible]
[illegible] વાતોને [illegible] કરે છે. તેનો વિચાર [illegible]
[illegible] ઉત્પન્ન [illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

વ્યસની અને રોગી બાપ, પોતાના છોકરાને એકનું નબ
અને રોગી શરીરજ આપે છે, એવો શરીર વિદ્યાનો નિયમ નથ
જેમ, પોતાના જેવાં રોગના કારણોથી ભરેલું શરીર આપે છે
તેમ પોતાનાં જેવાજ લક્ષણોવાળું મન આપે છે, અને ટેવ
બુધ્ધિ પણ આપે છે. એક વિદ્વાન ડોકટર કહે છે કે, મા કે બાપ
શરીર કે મનની એક પણ એવી સ્થીતિ નથી, કે જે, વારસ
ઉતરી શકે નહિ. દુર્ગુણો, મુર્ખાઇઓ, પાપો અને ગુન્હાઓના બીજ
શરીરમા રોપાઇ જાય છે. સારી વર્તણુંક, માનસિક શક્તિ
મનોવૃત્તિઓ, શરીરનું આરોગ્ય કે મંદવાડ, સુખ કે દુઃખ
તમામની છાપ વીર્ય તંતુ પર પડેલી હોય છે. આથી મા બાપ
પાપો, અનેક પેઢી ઉતાર સંતતિને અવશ્ય ભોગવવા પડે છે

આમ હોવાથી, વ્યસનના ગરાડીઓના છોકરા વ્યસનના ગરાડી
જ થાય છે. કારણ પિતાને જે નઠારી ટેવો હોય છે, તે ટેવ
બીજ છોકરામા રોપાય છે ઘરમા રોજ બાપ બીડીઓ કે ચલમ
ફુકતો હોય, અને છોકરો રોજ તે જુએ, અને તેના મનમા
તરફથી રોપાયેલુ તમાકુના વ્યસનનું બીજ અંકુર કાઢયા વિના
રહે, એમ બનવુ અશક્ય છે. કદાચ બાળપણમા બાપ મરી ગયો
હોય તોપણ, છોકરાના કરમમા બાપે ચોટાડેલુ વ્યસનરૂપ
ઘણી મોટી ઉમરે પણ, ઉગી નીકળવાના દાખલા વિવિધ
પ્રમાણ ગ્રંથેમા આપેલા છે.

એક અંગ્રેજ ગૃહસ્થના દાદાને, દરરોજ મધ્યરાત્રે અરધે
થી ઉઠીને ચાહનો એક પ્યાલો પીવાની ટેવ હતી. [illegible]
જન્મ થતાજ, તેની મા ગુજરી ગઇ, અને પછી તેના [illegible]
જવાથી, છોકરો તેના કાકા ભેગો રહ્યો [illegible] વર્ષનો [illegible]
રાત્રે તે છોકરો એકાએક જાગી ઉઠ્યો, અને [illegible]
[illegible]

પીધો ત્યારેજ ઉંઘી શક્યો. બીજી રાત્રે પણ તેજ પ્રમાણે તે જાગી ઉઠ્યો, ને ચાહ પીધો ત્યારેજ નિરાંત વળી. આ પ્રમાણે, આ છોકરાને પણ, તેના બાપ જેવીજ મધ્ય રાત્રે ચાહ પીવાની ટેવ હતી. આ માણસ પરણ્યો અને ૭ વરસનો છોકરો મુકી ગુજરી ગયો. આ છોકરાને તેના બાપ અને દાદાની મધ્ય રાત્રીએ ચાહ પીવાની ટેવ વિષે કોઈએ કહ્યું નહોતું; એમ છતાં પણ, જ્યારે તે યુવાવસ્થામા આવ્યો, ત્યારે તેના બાપની પેઠે, તે પણ એક વખત મધ્ય રાત્રે ઓચિંતો જાગી ઉઠ્યો, અને ચાહ પીવાની પ્રબળ ઇચ્છા થઇ તે દરરોજ ત્યાર પછીથી મધ્ય રાત્રે ચાહ પીવા માંડ્યો.

આમ બદાની ટેવના બીજ જ્યારે છોકરાના તથા તેના છોકરાના અન્તઃકરણમા મોટી ઉમરે ઉગી નીકળ્યા, તો તમાકુની, અફીણની, દારૂની, કે અફીણની દુષ્ટ ટેવ પડી હોય તેવા માણસના છોકરા અને તેના છોકરામાં પણ તે ટેવનાં બીજને ઉગી નીકળે એમા [illegible] ઉપરના વિસ્તૃત વિવેચનથી ખાત્રી થશે કે. એક [illegible] પોતાના [illegible] પોતાનેજ હાનિ કરે છે, એટલુંજ નહિ પણ, પોતાની પછી થનાર પોતાના વંશજોને કાળના કાળસુધી પણ હાનિ કરે છે. આ તેનુ નાનું સૂનુ પાપ નથી. [illegible] [illegible] દુઃખ કરી આયુષ્યનો અંત આણે છે, પરંતુ [illegible] [illegible] પાછળ થનાર અનેક નિર્દોષ માણસોને [illegible] [illegible] [illegible] અને તેથી ઉત્પન્ન થતા અનેક દુઃખ [illegible] [illegible] બાબતોને [illegible] કરે છે. તેના વિચાર [illegible] [illegible] [illegible] માટે ઘણા ઉત્પન્ન થયા [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]

ના દાંત ૪૦–૫૦ વરસની ઉમરમાં ખવાઇ જાય છે, અને
માડે છે. એ કેવું શોકકારક છે?

(૬૦) તમાકુ સ્વર, ઇંદ્રિયો અને રૂચિ બગાડે છે.

ડૉ. એલન કહે છે કે, તમાકુના હડહડતા વ્યસનીનો કઠોર,
[illegible]ા, ખોખરો, અસ્પષ્ટ, અને સયડતો અવાજ જેમણે સાંભળ્યો
તેઓ દરેક જણ સાક્ષી પુરશે કે, તમાકુ ઘાંટાને બગાડે છે.
[illegible]જિંત્રો વગાડવાની ગમે તેટલો કુશળ ગવૈયો હશે તોપણ, તેના
[illegible]ી મીઠાશ તમને ઓછી જણાયા શિવાય રહેશે નહિ. જે જે
[illegible]ાઓ, વકીલો, શિક્ષકો તપખીર સુંઘનારા હોય છે, તે સર્વનાં
[illegible] બગડેલા હોય છે. તમાકુ વાપરનારના દાંત, હોઠ તથા હાથ પણ
[illegible] ધીરે કાળા પડતા જાય છે, એ જોઇએ જોયું હશે.

તમાકુનો ધુમાડો જ્યારે મોઢું, હોઠ, દાંત, અને હાથ ઉપર
[illegible]તાના કાળા પગમાર્ગું મૂકી. તેમને કાળા કર્યો વિના, રહેતો નથી.
[illegible] નાકની અંદરનો, તથા છાતી અને ફેફસાની અંદરની અતિ
[illegible]જુક અને કોમળ ચામડીને તે કાળી કર્યાં વિના અને તેના ઉપર
[illegible]ના નુકશાન કરનારા કાળા પડદાઓ કર્યો શિવાય રહે નહિ.
[illegible] તો સ્પષ્ટ છે.

આમ નાકની, મોઢાની અને છાતીની અંદરની પોલાણ અ- [illegible]

[illegible]

આધીન થવાની જનસમાજની સામાન્ય પાત્રતાને લીધે, છેલ્લા વર્ષોમાં હૃદય અને મુત્રાશયના રોગોથી મૃત્યુ પામનાર મનુષ્યોની સંખ્યામા અપાર વૃદ્ધિ થઇ છે.

તમાકુના વ્યસનીની સંતતિમા નિર્વ્યસનીની પ્રજા જે સામર્થ્ય, માનસિક ચપળતા, સ્થીરતા કે શારીરિક સહિષ્ણુતા હે નથી, એ હવે અનેક વિશ્વાસનીય આધારોથી નિર્વિવાદ રીતે સિદ્ધ થયુ છે ન્યુયોર્કના સરકારી ગુન્હેગાર બાળ સુધારણ ગૃહમા, સરી ૧૭ વરસથી ઓછી વયના ૧૫૦૦ યુવકોમા, ૯૫ ટકા પીનારા હતા.

(૫૯) તમાકુના વ્યસનથી દાતની ખરાબી થાય છે.

શરીરવિદ્યા (physiology) મા હવે એ વાત સિદ્ધ બાકી રહી નથી કે, તમાકુ ખાઓ કે પછી પીઓ કે સુઘો તે તેથી દાતના પાગ ઢીલા અને કાળા કાળા ડાઘા થાય છે અન્નનલિકાની અને મુખ્યત્વે હરી જહરની ચામડીને હાનિ છે અમેરિકાના પ્રસિદ્ધ ડોક્ટર રશ કહે છે કે, ફિલાડેલ્ફિયામા એક એવો માણસ માગ જોવામા આવ્યો હતો કે, જેના બધા દાત તમાકુ પીવાથી ખરી ગયા હતા તેજ પ્રમાણે, બોસ્ટનના પ્રખ્યાત ડોક્ટર વોરનનો અને યુરોપના સર્વ ડાક્ટરોનો સમાન્ય અભિપ્રાય એવોજ છે કે, તમાકુ ઝેરી વસ્તુ હોવાથી, અને તેનામા દાત [illegible] નાખવાનો ગુણ હોવથી, તે દાતને અત્યન્ત નુકશાન [illegible] દરેક તમાકુ પીનારના દાત જલદીથી ખરાબ થાય છે તમે [illegible] દત જોશો, તો તમને જણાશે કે, તેમના દાતન [illegible] ખરાબના દાતના મૂળ જમણી છેક નીચે [illegible], [illegible] [illegible] તમાકુનો ધુમાડો જે [illegible] [illegible] [illegible] આ ખાસ કરીને [illegible] થયુ હોય છે

[illegible] દાત [illegible] [illegible] ટકા એવા [illegible] [illegible] ૭૦ તમાકુ [illegible]

લોકોના દાંત ૪૦–૫૦ વરસની ઉમરમાં ખવાઇ જાય છે, અને પડવા માંડે છે. એ કેવું શોકકારક છે?

(૬૦) તમાકુ સ્વર, ઇંદ્રિયો અને રૂચિ બગાડે છે.

ડૉ. એલન કહે છે કે, તમાકુના હડહડતા વ્યસનીનો કઠોર, જાડો, ખોખરો, અસ્પષ્ટ, અને લથડતો સાદ જેમણે સાંભળ્યો હશે, તેઓ દરેક જણ સાક્ષી પુરશે કે, તમાકુ સાદને બગાડે છે. તપખીરનો વ્યસની ગમે તેટલો કુશળ ગવૈયો હશે તોપણ, તેના સુરની મીઠાશ તમને ઓછી જણાયા સિવાય રહેશે નહિ. જે જે વક્તાઓ, વકીલો, શિક્ષકો તપખીર સુંઘનારા હોય છે, તે સર્વના સાદ બગડેલા હોય છે. તમાકુ વાપરનારના દાંત, હોઠ તથા હાથ પણ ક્યાંક ક્યાંક કાળા પડતા જાય છે, એ સૌએ જોયું હશે.

તમાકુનો ધુમાડો જ્યારે મોઢું, હોઠ, દાંત, અને હાથ ઉપર પોતાના કાળા પરમાણું મુકી, તેમને કાળા કર્યા વિના, રહેતો નથી, તો નાકની અંદરના, તથા છાતી અને ફેફસાંની અંદરની અતિ નાજુક અને કોમળ ચામડીને તે કાળી કર્યા વિના અને તેના ઉપર તેના નુકશાન કરનારા કાળા પરમાણુઓ કર્યા સિવાય રહે નહિ, એ તો સ્પષ્ટ છે.

નાક, ગળાની અને છાતીની અંદરની ચામડીમાં અનેક [illegible] નસો તથા [illegible] વગેરે ભાગો, જેમને [illegible] બનાવેલ છે, છતાં તમાકુના વ્યસનીઓ, તે ભાગોને [illegible] ધુમાડો [illegible] [illegible]

[illegible]

ા ઇન્દ્રિયોની શક્તિ તમાકુના ઉપયોગથી ઘટે છે. તમાકુ જેવી
ારી વનસ્પતિનો ધુમાડો, રસ કે લોટ દહાડામાં બે ચાર વાર, કે
ાંચ પચીસ વાર વર્ષોનાં વર્ષ સુધી શરીરમાં મોં વાટે કે નાક વાટે
ાલવામાં આવે, અને તે કાનના, નાકના, ચામડીના, આંખના અને
ભના કોમળ અને વિશેષક જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર રોજ ફરે, અને
ના તે ઇન્દ્રિયોને જરાપણ નુકશાન ન થાય, એવી પાષાણની
ાઢાની કે વજ્ર જેવી કોઇ ધાતુની મૂર્તિ, કોઇ આ શરીર નથી.
ા. મસી કહેછે કે, તમાકુને સુંઘે, ખાય કે પીએ. ગમે તે રીતે વાપરે
ાપણ, તેના નિત્યના વ્યસનથી કોઇ કોઇ વખતે નસગાઇ,
ાને ચીંચીં જેવો કે ખોખરો ઘાંટો થાય છે. ડૉ. રશ કહે છે કે,
પખાર સુંઘવામાં આવે છે ત્યારે, હવાનો માર્ગ રૂંધી નાખી તે ઘા-
ાને બગાડયા વિના રહેતો નથી

(૧) છિંકણી સુંઘવાથી સુંઘવાની શક્તિનો નાશ થાય છે.

આરોગ્ય પત્રિકા (જરનલ ઑફ હેલ્થ) માં લખ્યું છે કે,
પખીરના ઉપયોગથી, વાસ પારખવાની શક્તિનો બીલકુલ નાશ
ાય છે. તેમજ, તેથી ઘાટો બગડે છે અને તમાકુ પીવાથી તથા
ાવાથી સ્વાદેન્દ્રિય બગડે છે. તમાકુ સુંઘનારાઓના નાકમાં મમા
ાવાનો ખાસ સંભવ છે. વાસ પારખવાની શક્તિ તમાકુથી ઘટે છે.
ાનો સર્વેને અનુભવ હોય છે. ઓરડામાં સારી કે નઠારી વાસ
ાવતી હોય તે. બધા માલુમ કરતા તપખીર સુંઘનારને છેલ્લી
ામાલમ છે ઘણી વખત તો તપખીર સુંઘનારને વાસ સમજતી જ
થી આ કંઇ જેવું તેવું નુકશાન નથી શરીરના આરોગ્યને અગાઉ
ાગી અત્યન્ત હવા, તપખીર સુંઘનારને કદી ન સમજતી હોય થી
ાા સ્થાનોને તેને ફંટાઓ ન આવતા, તે ત્યાં ઘણો વખત રહે ‌
ાને તેથી તેનું શરીર બગડે તેમાં શી નવાઇ !

માથાની અને નાકની અંદરના પોલાણમાં, કોઇ કોઇને સૂક્ષ્મ
...ઓ અને કીડા થાય છે. આ જંતુઓ થવાનું કારણ તપખીર
...ાનું વ્યસન છે, એમ વૈદ્યોનો અભિપ્રાય છે. તેઓ કહે છે કે,
...ક સુગંધવાળી તપખીરની સુવાસથી માખી વિગેરે જંતુઓ તેના
...આવી બેસે છે, અને ઇંડા મૂકે છે. આ ઇંડા તપખીર સુંઘ-
...ા નાકમાં જવાથી. મગજની પોલાણમાં, જંતુઓની ઉત્પતિ
...છે, અને તેમ થતા અનેક પ્રકારની અસહ્ય વેદના ભોગવવી
...છે. આપણામાં ઘીંકણી સુંઘનારને નાસુર થાય છે, એવું
...ાય જ છે

તમાકુ સુંઘનાર માણસો થોડા થોડા બેહેરા થવાના તો, પુષ્કળ
...સા મળી આવશે. ખાનારા અને પીનારાના કાનને એટલું
...ાન થય છે. પણ સુંઘનારાના કાનને તો, અવશ્ય નુકશાન
...છે, એ અનુભવથી સેહેજ જણાશે.

(૫) તમાકુનું દુર્વ્યસન આળસકારક છે.

કેટલા કેટલા તમાકુના વ્યસનવાળા માણસો હોય છે કે
... [illegible] ખાવે કે, તમાકુથી અમારામાં વધારે કામ કરવાની
...સક્તી આવે છે, અને ખાન કરતાં વધારે કામ કરી શકીએ છીએ,
... [illegible] અનુભવથી તો એમજ [illegible]
... તમાકુના [illegible] વિનાની આળસ હોય છે [illegible]
... [illegible] તો, બીડી, [illegible] વિના, [illegible]
... [illegible] વિના, [illegible]
... [illegible] નહિ એને
... [illegible]
... [illegible]
... [illegible]
... [illegible]
... [illegible]

કરીને શી મોટી ધાડ મારી શકે ? તમાકુના વ્યસની, મંદાગ્નિ અને મગજના વિવિધ રોગો શરીરમાં બેચેની ઉપજાવ્યા કરતા હોય, ત્યાં તન દઇને શરીરની, કે મન દઇને મગજની મહેનત, કેવી રીતે કરી શકે ? ન જ કરી શકે, એ દેખીતું છે. આમ રોગ અને તન અને મનની નબળાઇથી તમાકુના વ્યસનીઓ ધીરે ધીરે આળસુ થતા જાય છે.

આળસ, એ આ જગતમાં માણસનો મોટામાં મોટો શત્રુ છે. શત્રુને પોતાના જ ઘરમાં મિત્ર તરીકે રાખનારો માણસ જેવી રીતે પાયમાલ થઇ જાય છે, તેવી જ રીતે આળસનાં તમાકુનું વ્યસન પાડી મનુષ્ય નાશ પામે છે.

(૬૮) તમાકુનું વ્યસન મલીનતાજનક છે

પ્રથમ તો આળસથી ગંદવાડ વધે છે. પ્રથમ [illegible] બીડીનું ખોખું ઘરમાંથી બહાર નાખી દેવાને ઉઠવાની આળસે તમાકુ પીનાર ઘરમાંજ બીડીના ખોખા નાખે છે. વળી વળી થુંકવા ઉઠવાની તથા નાક ખંખેરવાને ઉઠવાની આળસે તમાકુ ખાનારે, પીનાર અને સુંઘનાર ઘરના ખુણામાં અને ભીંતોની પાછળ થુંકતા, લીંટના અને કફના, ગળફાના ગંદા લપકા નાખે છે અને ગંદવાડનો અભ્યાસ તેને દહાડે દહાડે ઓછો થતો જાય છે [illegible] બીજાના વ્યસનીની નાકની દાઢીનો નીચેનો ભાગ, અને વખતે [illegible] પણ તપખીરવાળા રહે છે તમાકુ ખાનારનો અને [illegible] અડ્ડો, અને પાસેની આસપાસ અને પીનારના [illegible] તમાકુના દુર્ગંધવાળા વાસથી હમેશાં ગંધાતા [illegible] એમને ઘેર ગયા હોઇએ અને આપણને [illegible] પાણી આગળ ભારે લાગે છે, તો ન પાણીમાં ઘણી [illegible] બીજાની કે ધુમાડાની ઉગ્રતી કરે એવી વાસ આવે [illegible] વખતે વ્યસની શકો પોતાના હાથથી [illegible] રાખતા નથી [illegible] કે એ એમ મેલા છે, એમ [illegible]

લાગતું નથી. વિશેષમાં આવા મેલા હાથથી તેઓ ખોરાક ખાતા થી તમાકુના ઝેરી પરમાણુઓ ખોરાકમાં ભળી તેમના પેટમા નુકશાન કરે છે, તેનો તેમને ખ્યાલજ આવતો નથી.

આમ શરીરના થોડા થોડા ભાગ મેલા રહેવા માડતાં, ધીરે બીજા ભાગોની સ્વચ્છતા ઉપરથી પણ વ્યસનીઓનું ધ્યાન ઓછું થતું જાય છે, અને આ રીતે ઉત્તરોત્તર મલીનતા વૃદ્ધિ પામતી જાય છે.

(૬) તમાકુના વ્યસનથી અનીતિ, અવિવેક વિગેરે દુર્ગુણો આવે છે.

તમાકુના વ્યસની માણસોમાં અસભ્યતા કે અવિવેક પ્રથમ આવે છે. બીજાં સારા માણસોને જે ન ગમતુ હોય તે, તેના દેખતાં અથવા તેની પાસે કરવું એ અસભ્ય વર્તણુંક છે. ઘણા માણસને તમાકુના ધુમાડાનો બહુ કંટાળો હોય છે. તેવા લોકોની પાસે એમોને ધુમાડાના ગોટે ગોટા કાઢવા એ નીતિથી બહુ ઉલટું છે. આગગા- ડીમા મુસાફરી કરતાં બીડી પીનારાઓ ઉપરાઉપરી બીડીઓ ફૂંકીને પાસે બેઠેલા માણસોને કેટલો બધો ત્રાસ આપે છે! મગજને ઉત્પન્ન કરેલી, અને વિના મુખે મળતી સ્વચ્છ હવા બીજાને માણસ આપવા જેવો હોય, તે બધાને તેની પાસે કે તેનાથી ઘેરે દૂર જવું. ધુમાડાના ગોટા કાઢી, હવાને ગંધાતી કરવાનો અને એમ કરી પાસે બેસનાર માણસને થોડા પણ અંશમા, ઝેર ચઢાવવાનો તમાકુના

[illegible]

હવા ઉપર પણ છે. અને જેમ કોઇનું ગજવું કાતરી લેવું તે છે, તેમ સ્વચ્છ હવા તમાકુના ઝેરી ધુમાડા વાટે થઇ, બીજાના માં જાય એવી વસ્તુસ્થિતી ઉત્પન્ન કરવી એ નીતિના ચોરી છે. પણ તમાકુના વ્યસનમા ફસાઇ પડેલા માણસોને વિચાર પણ આવતો નથી, અથવા તો તેમા તેઓ આંખ કાન કરે છે.

તમાકુના વ્યસનીઓમાં અવિવેક અને સ્વાર્થ એ એજ આવી વાત અટકતી નથી, પરંતુ આ વિના બીજા પણ ધિક્કારવા લાયક દુર્ગુણો ઘણી વખતે તેમનામા પેસી જાય

ડૉ. સ્ટીવનસન કહે છે કે, તમાકુ ઘણા માણસોને કરીને અનુભવ વિનાના જુવાનીઆઓને બદફેલીમા અને દુ હાથ પકડીને લઇ જાય છે અને તે માણસને તેમજ પ્રજાની સાધારણ તદુરસ્તીને, નીતિને અને સુખને ભારે પહોંચાડે છે.

(૬૫) તમાકુની મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓ પર થતી અસરને લીધે માનસિક બળ ઘટે છે

પ્રયોગશાળાઓની, આધુનિક સુધરેલી રીતોથી મગજ [illegible] જ્ઞાનતંતુઓના કરેલા અભ્યાસથી જણાય છે કે, પ્રત્યેક તી[illegible] મગજની સુક્ષ્મ બનાવટને તત્કાળ નુકશાન કરી, વિચારની [illegible] અને જ્ઞાન તંતુઓની રચના તેમજ ચોકસાઇ ઓછી [illegible] તમાકુનો અલ્પમાં અલ્પ પ્રમાણનો ઉપયોગ પણ, જ્ઞાનતં[illegible] નુકશાન કર્યા સિવાય રહેતો નથી; તેથી જ્ઞાનતંતુઓની ચપળ[illegible] અને માનસિક તીવ્રતા, ક્ષીણ થાય છે તમાકુની વધ[illegible] અને [illegible] કાળની વપરાશ પેઢીનું સામાન્ય કારણ છે અને [illegible] જ્ઞાનતંતુઓના દરદોનું ઉત્પાદક કારણ લીધી રીતે [illegible] નાબીત થયું છે.

મગજ એ આપણા શરીરમાં અદ્ભુત ઉંચા પ્રકારની શક્તિઓ-વાળો, સુકુમાર અને આશ્ચર્યકારક અવયવ છે. આપણા શરીરમા નિત્ય જેટલું નવું લોહી થાય છે, તેનો ૧/૫ ભાગ મગજના પોષણમાં ખરચાય છે. બાકીના ૪/૫ માંથી આખા શરીરમા બીજા અવયવોનું પોષણ થાય છે. મતલબ કે, જો રોજ ૭ તોલા શરીરમાં નવું લોહી થતું હોય તો ૧ રૂપીયાભાર મગજના પોષણમાં જાય છે, અને ૫ રૂપીયાભાર વડે શરીરના બીજા બધા ભાગોનું પોષણ થાય છે. આતો, નિયમિત રીતે વર્તનાર માણસની વાત કરી, પણ કોઈ માણસ અનિયમિતતાથી વર્તતો હોય, ચિંતા કે ફીકર કર્યા કરતો હોય, ચીડીયા સ્વભાવનો હોવાથી ક્રોધવડે વારંવાર મગજને તપાવ્યા કરતો હોય, મગજ થાકી જાય ત્યાંસુધી અભ્યાસ કરતો હોય, અથવા તો કોઈ દુર્વ્યસન વડે મગજનું અન્ન બાળી નાખતો હોય, તેવા માણસના મગજના પોષણ માટે પ્રથમ કહ્યું, તેટલું લોહી બસ થતું નથી. તેને મહેનતના પ્રમાણમાં વધારે લોહી જોઈએ છીએ.

પાછળ કહ્યા પ્રમાણે, તંબાકુના વ્યસનથી પાચનક્રિયામાં ખામી થાય ને નબળી પડે છે. પાચન શક્તિ નબળી થઈ જવાને લીધે, નવું લોહી બહુ થોડા પ્રમાણમાં થાય છે, અને જે થોડું લોહી થાય છે, તે પણ અશુદ્ધ અને [illegible] હોય છે. અર્થાત્ આ કારણથી મગજને જોઈતું શુદ્ધ પોષણ ન આપી શકાવાથી, મગજને ભૂખે મરવું પડે છે. મતલબ કે, મગજ દુર્બળ થાય છે. નિર્બળ મગજથી, બળવાન માનસિક શક્તિઓની આશા રાખવી, [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

પાણીમા પથ્થર તરવા જેવું અશક્ય છે. અજવાળા અને અંધારાને એક જગ્યાએ એકી વખતે રહેવાનો મેળ આવી શકે? આમ હોવાથી મહાન દીર્ઘદ્રષ્ટિવાળા ધર્માચાર્યો, અને વિચારવાન ઉપદેશકોએ પોતાના અનુયાયીઓ, તંબાકુનું વ્યસન પાડી, 'ધર્મવૃત્તિથી ભ્રષ્ટ ન થાય, માટે તેમને તંબાકુનો સ્પર્શ પણ ન કરવો, એવી સખ્ત આજ્ઞા કરી છે તેના ઉદાહરણો નીચે આપ્યા છે.

(૧) પ્રાચીન ઋષિ મુનીઓએ સત્વગુણ સેવનાર બ્રાહ્મણોને, તામસી તમાકુના વ્યસનથી દૂર રહેવા આજ્ઞા કરી છે.

(૨) યોગશાસ્ત્રમાં, યોગનું સેવન કરનારા યોગસાધકોને, રજોગુણ તથા તમોગુણ વધારનાર, અને તેથી કરીને, ધર્મવૃત્તિથી ભ્રષ્ટ કરનાર તેમજ શારીરિક અધોગતિદાયક તમાકુનો આરંભમાજ ત્યાગ કરવા આજ્ઞા કરી છે

(૩) સ્વામીનારાયણના ધર્મમા પણ સાધુઓ તેમજ બ્રહ્મચારીઓને બીડી, હુક્કો કે ચલમ પીવા દેવામા આવતી નથી.

(૪) શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ તથા સ્વામી રામતીર્થે પણ તંબાકુ વાપરવા છુટ આપી નથી.

(૫) શ્રીમાન નૃસિંહાચાર્યજીએ પણ, કોઇ પણ માદક પદાર્થનું વ્યસન સેવવું નહિ, એમ કહ્યું છે

(૬) મુસલમાન ધર્મમા પણ તમાકુના વ્યસનની મનાઈ કરી છે.

(૭) ખ્રિસ્તી ધર્મના મોટા મોટા ઉપદેશકો, જેવાકે [illegible] [illegible], [illegible] [illegible], [illegible] વગેરે તમાકુના કટ્ટા શત્રુ હતા.

(૮) અમેરિકાના [illegible] [illegible] [illegible] પણ, તમાકુના ઉપયોગની, સખ્ત [illegible] કરી હતી

આ ઉપરાંત અનેક મહાત્માઓ, અને સંત અને [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] વ્યસનનો તિરસ્કાર કર્યો છે. [illegible] [illegible]

અગત્યના અંગ પ્રાણવિનિમયના પ્રયોગમાં તમાકુનો ઉપયોગ કરનાર કામ આવી શકતો નથી.

તમાકુના જેવા નીતિ ભ્રષ્ટ કરનાર અને મલિનતાનો પ્રચાર કરનાર, દુષ્ટ દુર્ગુણને મનુષ્ય સેવે, અને શાંતિ આદી શુભ ગુણોથી ભરેલ સત્વગુણવાળો રહી શકે, તે અસંભવિત છે.

તમાકુથી, સ્મરણશકિત ઘટે છે, અને બુધ્ધિ બગડે છે. અનુભવ અનેક વિદ્વાનોને થયેલો છે.

ડૉ. ઓલકોટ કહે છે કે, તમાકુથી શરીરને બીજા જે નુકશાન થાય છે, તેના કરતા સ્મરણશકિતને જે નુકશાન થાય છે, તે વધારે છે, એ વાત નિઃસંશય છે. મગજ અને મગજના જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર તમાકુની સઘળી બનાવટોમાં તપખીર એ તેના ઉપયોગ કરવાના પ્રમાણમાં, સૌથી ખરાબ બનાવટ જણાય છે. રશ કહે છે કે, બહુજ તપખીર સુંઘવાથી ડૉ. મેરીવેધરની યાદદાસ્ત માત્ર ૪૦ વર્ષની ઉંમરમાં નાશ પામી હતી. સર જોનપ્રીંગલની સ્મરણ શકિત પણ તપખીરના ભારે વ્યસનથી ઘણીજ ખરાબ થઇ હતી પણ પછી તપખીર છોડી દેવાથી તે સુધરી હતો. ઇટાલીના આધુનિક ઉપદેશક કહે છે કે "તમાકુના ત્યાગથી મારી સ્મરણ શકિતમાં અપાર વૃદ્ધિ થઇ છે."

ડૉ. સ્ટીવનસન કહે છે કે, તમાકુથી મગજની શકિત ક્ષય થાય છે તથા સમજ શકિત ઘટે છે ડૉ. કલન કહે છે કે મેં આગ્રહ આપ્યા પહેલા તમાકુથી સ્મરણ શકિત નાશ પામેલા જોવામાં આવેલા અને જ્ઞાનતંતુઓની દુર્બલ સ્થિતિ થયેલા અનેક દાખલા મારા અનુભવમાં આવ્યા છે.

તમાકુનું વ્યસન એકલી સ્મરણ શકિત બગાડે છે, એટલુંજ નહિ પણ બુદ્ધિને તે નુકશાન કરે છે ડૉ. સ્ટીવન્સન કહે છે કે તે બુદ્ધિનો નાશ કરે છે. મગજને, જ્ઞાનતંતુઓને તમાકુ ખાવાથી, પીવાથી કે સુંઘવાથી નુકશાન થતુ જાય છે. એજ પ્રમાણે સર

સિયાન સ્વાનુભવથી લખે છે કે, તમાકુ જડ અને સુસ્ત કર્યા વિના, ...ારી નિત્યની વિચારની ચંચળતામાં ડખલ કર્યા વિના અને વિષયોનું ...થક્કરણ કરવાની તથા વિચારોને બીજા આગળ કહી બતાવવાની ...ારી માનસિક શક્તિને નબળી પાડયા શિવાય કદી રહી નથી.

રીચર્ડસ કહે છે કે, કેફ આવે એવા પીવાના પદાર્થો (અફિણ અને તમાકુ) બુદ્ધિ ઉપર બહુ હાનિકારક અસર ઉપજાવે છે. એ વસ્તુઓ ઇન્દ્રિયોને તત્કાળ દુર્બળ કરે છે. અને સમજ શક્તિ નિસ્તેજ કરવા માટે, યાદ શક્તિને નબળી કરવા માટે, ચળવિચળ ચિત્ત કરવા માટે અને મનની સઘળી ક્રિયાઓમાં ડખો ઘાલવા માટે મગજના સઘળા રોગોનું લશ્કરનું લશ્કર આપણા ઉપર ચઢવી લાવવા માટે, તંબાકુના દુર્વ્યસનના સતત સેવન જેવો બીજો એકે સબળ માર્ગ નથી. આ કેફી વસ્તુઓ ન્યુટનપતિના જેવું અસાધારણ બુદ્ધિબળ હોય તેને પણ પયમાલ કરી નાખે છે, અને તેને દાસત્વમાં નાખી તેની પાસે દયામણા દળાવે છે.

પ્રો. કાઉસર કહે છે કે; તમાકુએ આજ સુધીમાં ખ્રીસ્તી પ્રજામાં જે બુદ્ધિને ખરેખર નુકશાન પહોંચાડયું છે, અને હજુ પહોંચાડે છે, તે અપાર છે. તે નુકશાન કેટલું બધું એટદ છે, તેનું માપ કાઢી શકવું અશક્ય છે. ઘણા માણસો જેઓ જગતમાં આબાદકાર ને ઉપયોગી થયા હોત, તેઓ સઉ આ તમાકુના વ્યસનથી ... પછી રહ્યા છે અને તેમની બુદ્ધિ સાતમે પાતાળ ડૂબી ... છે. ડૉ. એસીલન કહે છે કે ફ્રાન્સ દેશમાં ખાસ જોવામાં આવ્યું છે, કે જેમ જેમ તમાકુનો ઉપયોગ વધતો જાય છે, તેમ તેમ ... મનુષ્યોની સંખ્યા પણ વધતી જાય છે.

તમાકુના વ્યસનીઓની માનસિક શક્તિઓ વધારે બળવાન હોય ... કે ન પીનારની, તેનો નિર્ણય કરવાને ફ્રેંચ પ્રતિસ્પર્ધાના ... ... તમાકુ ન પીનારાઓની માનસિક શક્તિઓ, વધારે બળવાન ... ... ડૉ. ... ... કહે છે કે ...

અગત્યના અંગ પ્રત્યંગ નિયમના પ્રયોગ
નાર કામ આવી શકતા નથી.

તમાકુના જેવા નીતિ ભ્રષ્ટ કરનાર
છોડવનાર, દુષ્ટ દુર્ગુણને મનુષ્ય સેવે, અને ર
ભરેલ સત્વગુણવાળો રહી શકે, તે અસંભવિ

તમાકુથી, સ્મરણશક્તિ ઘટે છે, અને
અનુભવ અનેક વિદ્વાનોને થયેલો છે.

ડૉ. ઓલકોટ કહે છે કે, તમાકુથી શરીરને
થાય છે, તેના કરતા સ્મરણશક્તિને જે નુકશાન
છે, એ વાત નિઃસંશય છે. મગજ અને મગજનાં
તમાકુની સઘળી બનાવટોમા તપખીર એ તેના
જરથાના પ્રમાણમા, સૌથી ખરાબ બનાવટ જ
રશ કહે છે કે, બહુજ તપખીર સુંઘવાથી ડૉ. મેરી
યાદદાસ્ત માત્ર ૪૦ વર્ષની ઉમરમા નાશ પામી
સર જોનપીંગલની સ્મરણ શક્તિ પણ તપખીરના ભારે
નહીજ ખરાબ થઇ હતી પણ પછી તપખીર છોડી દેવાથી તે.
હતો ઈટાલીના આધુનિક ઉપ્તારક કહે છે કે "તમાકુના ત
મારી સ્મરણ શક્તિમા અપાર વૃદ્ધિ થઇ છે."

ડૉ. સ્ટીવનસન કહે છે કે, તમાકુથી મગજની શક્તિ
થાય તથા સમજ શક્તિ ઘટે છે ડૉ. કલન કહે છે કે,
... પહેલા તમાકુથી સ્મરણ શક્તિ નાશ પામેલી,
... અને જ્ઞાનતંતુઓની દુર્બલ સ્થિતિ થયેલી એ
... અનુભવમા આવ્યા છે.

... વ્યસન, એકલી સ્મરણ શક્તિ બગાડે છે, એટ
... હતે તે નુકશાન કરે છે ડૉ. સ્ટીવન્સન કહે છે
... કરે છે. મગજને, જ્ઞાનતંતુઓને તમાકુ
... થી નુકશાન થતું જાય છે. એજ પ્રમાણે

ાન રસાનુભવથી સમે છે કે, તમાકુ જડ અને મૂઢ કરે છે,
ી નિત્યની વિચારની ચંચળતામાં ડખલ કર્યા વિના અને વિચાર
ગ્રહણ કરવાની તથા વિચારોને બીજા આકાર કરી આપનાર
ારી માનસિક શક્તિને નબળી પાડયા સિવાય રહી શકે નહીં.

કોઈએક કહે છે કે, કેફ આપે એવા પીવાના પદાર્થો (અફીણ
અને તમાકુ) બુદ્ધિ ઉપર બહુ હાનિકારક અસર ઉપજાવે છે. એ
વસ્તુઓ ઇન્દ્રિયોને તાકીદે દુર્બળ કરે છે. અને મગજ શક્તિ ઉ-
ત્તેજન કરવા માટે, યાદ શક્તિને નબળી કરવા માટે, જ્ઞાનક્રિયા ભિન્ન
કરવા માટે અને મનની સઘળી ક્રિયાઓમાં ડખો ઘાલવા માટે, મગજ
ના સઘળા રોગોનું લશ્કરનું લશ્કર આપણા ઉપર ચડવા આગ્રહ
માટે, તંબાકુના દુર્વ્યસનના જેવા સેવન જેવો બીજો કોઈ સાધન
આમાં નથી. આ કેફી વસ્તુઓ બહારપણના જેવું અસાધારણ બુદ્ધિ
બળ હોય તેને પણ પાયમાલ કરી નાખે છે, અને તેને સામાન્ય
માણસની પાસે દયણા દણાવે છે.

મિ. ફાઉલર કહે છે કે, તમાકુએ આજ સુધીમાં જેટલું
માણસની બુદ્ધિને ખરેખર નુકસાન પહોંચાડ્યું છે, અને હજુ
પહોંચાડે છે, તે અપાર છે તે નુકસાન કેટલું બધું મોટું છે, તેનું
માપ કાઢી શકાવું અશક્ય છે ઘણા માણસો જેઓ જગતના ઘણા
ભારે ઉપયોગી થયા હોત, તેઓ સર્વ આ તમાકુના વ્યસનથી
ખોટે ખુણે પડી રહ્યા છે અને તેમની બુદ્ધિ મનને ધારણ
કરે છે. ડૉ. એલીસન કહે છે કે ફ્રાન્સ દેશમાં આમ થયું
માલુમ પડે છે, કે જેમ જેમ તમાકુનો ઉપયોગ વધતો જાય છે, તેમ તેમ
ગાંડા થઈ જનાર માણસોની સંખ્યા પણ વધતી જાય છે.

તમાકુના વ્યસનથી માનસિક શક્તિઓ વધે છે અને
તે ન પીનારની, તેનો નિર્ણય કરવાને કોઈ માણસ
જે ન પણ, તમાકુ ન પીનાર માણસની માનસિક શક્તિઓ વધે
ભાગ્યે જ છે. ડૉ. એ કહેલ કહે છે કે

અમાત્યના અંગ પ્રાણવિનિયમના પ્રયોગમાં તમાકુનો નાર કામ આવી શકતો નથી.

તમાકુના જેવા નીતિ ભ્રષ્ટ કરનાર અને મલિન છોડવનાર, દુષ્ટ દુર્ગુણને મનુષ્ય સેવે, અને શાંતિ આદી ભરેલ સત્વગુણવાળો રહી શકે, તે અસંભવિત છે.

તમાકુથી, સ્મરણશકિત ઘટે છે, અને બુધ્ધિ [illegible] અનુભવ અનેક વિદ્વાનોને થયેલ છે.

ડૉ. ઓલકોટ કહે છે કે, તમાકુથી શરીરને જે [illegible] થાય છે, તેના કરતા સ્મરણશકિતને જે નુકશાન થાય છે, એ વાત નિઃસંશય છે. મગજ અને મગજનાં જ્ઞાનતંતુ[illegible] તમાકુની સુંઘણી બનાવટોમાં તપખીર એ તેના પ્રકૃ[illegible] જથ્થાના પ્રમાણમા, સૌથી ખરાબ બનાવટ જણાય છે. [illegible] રશ કહે છે કે, બહુજ તપખીર સુંઘવાથી ડૉ. સેસીલેક[illegible] યાદદાસ્ત માત્ર ૪૦ વર્ષની ઉમરમાં નાશ પામી [illegible] સગ જેનર્પાગલની સ્મરણ શકિત પણ તપખીરના ભારે [illegible] ઘણીજ ખરાબ થઇ હતી પણ પછી તપખીર છોડી દેવાથી તે [illegible] હતો ઈટાલીના આધુનિક ઉપ્નારક કહે છે કે "તમાકુના [illegible] મારી સ્મરણ શકિતમા અપાર વૃદ્ધિ થઇ છે."

ડૉ. રટીવનમન કહે છે કે, તમાકુથી મગજની શકિત [illegible] થય છે તથા સમજ શકિત ઘટે છે ડૉ. કેશન કહે છે કે, આવા પહેલા તમાકુથી સ્મરણ શકિત નાશ પામેલી, આવતી અને જ્ઞાનતંતુઓની દુર્બલ સ્થિતિ થયેલી એવા દ[illegible] મારા અનુભવમ આવ્યા છે

[illegible] હેવુ વ્યસન એકલી સ્મરણ શકિત બગાડે છે, [illegible] નહિ પણ બુધ્ધિને તે નુકશાન કરે છે ડૉ રટીવન્સન [illegible] બુધ્ધિનો નાશ કરે છે મગજના, જ્ઞાનતંતુઓને તમાકુ [illegible] [illegible] કે સુંઘવાથી નુકશાન થતુ [illegible] છે એજ પ્રમાણે

મલિકાન સ્વાનુભવથી લખે છે કે, તમાકુ જડ અને સુસ્ત કર્યા વિના, મારી નિત્યની વિચારની ચંચળતામાં ડખલ કર્યા વિના અને વિષયોનુ પૃથક્કરણ કરવાની તથા વિચારોને બીજા આગળ કહી બતાવવાની મારી માનસિક શક્તિને નબળી પાડયા શિવાય કદી રહી નથી.

કીચોક કહે છે કે, કેફ આવે એવા પીવાના પદાર્થો (અફિણ અને તમાકુ) બુધ્ધિ ઉપર બહુ હાનિકારક અસર ઉપજાવે છે. એ વસ્તુઓ ઇન્દ્રિયોને તત્કાળ દુર્બળ કરે છે. અને સમજ શક્તિ નિસ્તેજ કરવા માટે, યાદ શક્તિને નબળી કરવા માટે, ચળવિચળ ચિત્ત કરવા માટે અને મનની સઘળી ક્રિયાઓમા ડખો ઘાલવા માટે મગજ ના સઘળા રોગોનું લશ્કરનું લશ્કર આપણા ઉપર ચડવી લાવવા માટે, તંબાકુના દુર્વ્યસનના સતત સેવન જેવો બીજો એકે માર્ગ નથી. આ કેફી વસ્તુઓ બદરપતિના જેવું અસાધારણ બુધ્ધિ બળ હોય તેને પણ પાયમાલ કરી નાખે છે, અને તેને દાસત્વમા નાખી તેની પાસે દયણાં દળાવે છે.

પ્રો. ફાઉલર કહે છે કે; તમાકુએ આજ સુધીમા પ્રોગ્ની [illegible] જે બુધ્ધિને ખરેખર નુકશાન પહોચાડયુ છે, અને હજુ પહોચાડે છે, તે અપાર છે તે નુકશાન કેટલુ બધુ ભેદક છે. [illegible] [illegible] શકાતું અશક્ય છે ઘણા માણસો જેઓ જગતમા [illegible] [illegible] ને ઉપયોગી થયા હોત, તેઓ સર્વ આ તમાકુના [illegible] [illegible] ખુણે પડી રહ્યા છે અને તેમની બુધ્ધિ [illegible] [illegible] [illegible] છે. ડૉ. એલીસન કહે છે કે [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] છે, કે જેમ જેમ તમાકુનો ઉપયોગ વધતો જાય છે, તેમ તેમ [illegible] [illegible] માણસોની સંખ્યા પણ વધતી જાય છે.

તમાકુના વ્યસનીની માનસિક શક્તિઓ [illegible] [illegible] [illegible] કે [illegible] ન પીનારની, તેનો નિર્ણય કરવાને કરેલ પ્રતિપાદન [illegible] [illegible] પણ, તમાકુ ન પીનાર એની માનસિક શક્તિઓ [illegible] [illegible] [illegible]

ે બીજી પાઠશાળાઓમા વિદ્યાર્થીઓનો મોટો ભાગ તમાકુ ... પણ તમાકુનો વ્યસની વિદ્યાર્થી એક પણ સુધારો ... મરે આવ્યો નથી.

બુદ્ધિ અને મનની બીજી શક્તિઓ કે જેનાવડે આ ... ર્યે મનુષ્યોના સર્વ વ્યવહાર ઉત્તમ પ્રકારે સાધી શકાય છે, ... ા ધિક્કારવા લાયક દુર્વ્યસનથી કેટલો નાશ થાય છે, તે ... લક્ષમાં લેવા યોગ્ય છે. બુદ્ધિમા બગાડ પેઠો એટલે પછી ... ાગળવામા શું બાકી રહ્યું ? તેથીજ આપણામાનો કહ્યું ... બુદ્ધિનાશાત્ પ્રણશ્યતિ એટલે કે માણસની બુદ્ધિ નષ્ટ ... નો વિનાશ થાય છે. આ પ્રમાણે વિનાશના ઉંડા ખાડામાં ... નાર તમાકુના વ્યસનને, તેના આવા ભારે અગણિત નુકસાન ... પછી, કોઇ પણ મનુષ્ય, જો તેનામાં બુદ્ધિનો જરા પણ છાંટો ... તો પ્રાણાન્તે પણ કદી સેવે જ નહિ.

(૬૭) તમાકુના વ્યસનથી માણસો ગાંડા થઇ ગયાના દાખલા બનેલા છે

અમેરિકાના સેઇન્ટ નામના ગાડાના આશ્રમના પ્રમુખ ડૉ. બ્રીમર "તમાકુથી થતી ઘેલછા અને માનસિક બીમારી" એ પોતાના લેખમા લખે છે કે, જે પદાર્થ તેને ટેવ પેઠી ન હોય, મનુષ્યમા તે પદાર્થ પ્રારંભમાજ અત્યંત ભેગી અસર કરે ... અને જેનાથી શરીરમા અંધત્વ, હૃદયરોગ વિગેરે ભયંકર વિકાર ... છે, તે મોટા વહેલા ગાડપણ પણ લાવેજ જેનાથી ... તણુઓ એ કેવળ મગજનો વધારો છે તમાકુથી ... ઓને નુકશાન થઇ અંધકાર આવી શકે, તો મગજના ... પણ તે આવીજ હાનિકારક અસર કરી કેમ નુકશાન ન કરે ... તમાકુથીજ ગાંડપણ આવે છે, તેનો પ્રત્યક્ષ પુરાવો એ ... મુકી દીધા પછી ગાંડાઓ ત્વરિત રીતે સારા થઇ ગયા ...

અનેક ઉન્મતાશ્રમાધિપતિઓનો અનુભવ ... કે તમાકુથી મનુષ્યને ગાંડપણ આવે છે ...

આશ્રમના વ્યવસ્થાપક કહે છે કે, દારૂના કરતાં પણ વધારે સંખ્યામાં તમાકુએ મનુષ્યને પેરેઝના દવાખાનામાં હોમી દીધા છે. ડૉ. એનફોર્ડ કહે છે કે, નિઃસંદેહરીતે અન્ય કોઈપણ સહાયક કારણો સિવાય તમાકુને લીધેજ ગાંડપણ આવ્યાના અને તમાકુ છોડયા પછી સાજા થયેલ અનેક રોગીઓ મેં જોયેલા છે. મેસાચ્યુસેટસ ઉન્મત્તાશ્રમના ડૉ. વુડવર્ડ કહે છે કે, મારી નિઃસંદેહ ખાત્રી થઈ છે કે તમાકુથી ગાંડપણ આવે છે. ડૉ. પીઅર્સ 'કવાક' તમાકુની મગજ પર થતી અસર વિષે ભાષણ આપતાં કહે છે કે, અમારા આશ્રમમાં સારવાર કરવા માટે આવવામાં આવતા ગાંડા દરદીઓમાં અડધો અડધ તો તમાકુના વ્યસનીઓજ હોય છે. મેઈન ઉન્મત્તાશ્રમના અધિપતિ ડૉ. હાન્સો કહે છે કે, તમાકુની મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓ પર નુકશાનકારક અસર થાય છે, તેથી ગાંડાની સારવાર કરનાર દરેક ડૉકટરની ખાત્રી થયા સિવાય રહેતી નથી. પેનસીલવેનીયાના ગાંડાના ઔષધાલયના ડૉ. કર્કબ્રાઈડ કહે છે કે, તમાકુના ઉપયોગથી જ ગાંડા થઈ ગયેલા અનેક રોગીઓને મેં તમાકુ છોડાવી સાજા કર્યા છે. ડૉ. બેન્કર [illegible] પાર્ટીની પ્રખ્યાત વૈદકીય સંસ્થાના લખે છે કે, આ હકીકતો ઉપરથી સાબીત થયું છે કે, જેટલા પ્રમાણમાં તમાકુના ઉપયોગમાં વૃદ્ધિ થઈ છે, તેટલા પ્રમાણમાં ગાંડાઓની સંખ્યામાં વૃદ્ધિ થાય છે. અમેરિકામાં પણ એવોજ અનુભવ થયો છે. સને ૧૯૦૦ માં [illegible] [illegible] [illegible], ત્યારે, ગાંડપણની સંખ્યા [illegible] [illegible] [illegible] આજ [illegible] અમેરિકાના સંયુક્ત રાજ્યમાં [illegible] [illegible] તમાકુને [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] તમાકુના [illegible] રોગોની સંખ્યામાં પણ [illegible] [illegible] થયો હશે.

[illegible] [illegible] વિષેના, [illegible]

[illegible] [illegible] પણ [illegible] [illegible] છે. [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] નહિ [illegible]

(૬૮) તમાકુના સેવનથી શારીરિક બળમાં નુકશાની થાય છે.

મીચીગાન વિશ્વવિદ્યાલયના સર્વેન્દ્રિયશાસ્ત્રી ડૉ. તમાકુની શરીરબળ પર કેવી અસર થાય છે તે. નક્કી કરવા અનેક અવલોકનો કર્યા છે અને તેમાં ઘણુંજ સૂક્ષ્મ અને યંત્રનો ઉપયોગ કર્યો છે; અને તેમની ખાત્રી થઇ હતી કે એ પીવાથી શરીરબળ ૭૫ ફુટ શેરથી ૧૫ ફુટ શેર પર આ હતું આ વજન ૮૬ ને બદલે ૧૨ વખત જ ઉંચક બીડી પીવાથી શરીર બળની થતી હીણતા સવા કલાક રહેતી હતી. ન્યુયોર્કનો પ્રખ્યાત શસ્ત્રવૈદ્ય ડૉ. એબી કહે છે કે, દીવસ તમાકુ વાપર્યા પછી, મનુષ્યની શરીરશક્તિ પ્રથમ કરતાં ૪૦ ટકા ઓછી થઇ જાય છે ચૌદ વિશ્વવિદ્યાલયો અને પાઠશાળાઓની (પગથી ઠોકર મારીને રમવાની દડાની) ફુટબોલની રમતની ગ્રેજ્યુ નિરક્ષણ કરવાથી ડૉ. ફ્રેડરીક પેક નીચેના નિર્ણય પર આવેલ છે

૧ આ રમતમા તમાકુ ન પીનારની તમાકુ પીનાર કરતાં બમણી સંખ્યામાં જીત થાય છે.

માનનીય રોપર કહે છે કે ફુટબોલની રમત રમનારને શારીરિક પાપથી પોતાના શરીર બળનો નાશ થાય છે, તેની તુરત ખબર પડે છે. સૌથી પ્રથમ તે દારૂ અને તમાકુનો ત્યાગ કરવા શીખે છે દરેક પ્રકારના ધંધાથી લોકો, રાજદ્વારીઓ, અને વ્યાપા રીઓએ દુર્વ્યસનથી મુક્ત રહી, જે પદાર્થ પોતાની શારીરિક તેમજ માનસિક કાર્યશક્તિનો કટ્ટો શત્રુ છે, તેની નુકશાનકારક અસરોથી પોતાનું રક્ષણ કરતા ખંતથી શીખવું જોઇએ

(૨) મશહુર માણસો તમાકુ પીવાથી પોતાના કામની ૨૫ ટકા શક્તિ ખોઇ બેસે છે.

(૩) તમાકુ પીનારની વિદ્યા હમેશા ન પીનાર કરતાં ઓછી રહે છે.

રિકાની યેલ વિશ્વવિદ્યાલયમાં ઘણાં વર્ષ સુધી કસરત
અધ્યાપક તરીકે કામ કરનાર ડૉ. સીવર કહે છે કે, જ્યારે
પહેલવાનો તાલીમ લે છે, ત્યારે તેમને દરેક રૂપમાં તમાકુનો
ત્યાગ કરવો પડે છે. શું તેમને કાલ્પનિક કે નૈતિક કારણોથી
કરવું પડે છે? જરાપણ નહિ. સેંકડો વર્ષોના જાત અનુભવથી
જણાયું છે કે, જ્યારે માણસ તમાકુ વાપરે છે, ત્યારે તે તમાકુ
વગર જેવું અને જેટલું સારું કામ કરી શકતો નથી. તમાકુની
અસરથી મનુષ્ય ઓછો ચપળ, ઓછો મક્કમ અને ઓછો
[illegible] થાય છે. પોતાની શરીરશક્તિને બાધક થાય તેવું કાંઈ
કરવાનું પ્રતિસ્પર્ધામાં ઉતરનાર મનુષ્યને પરવડે નહિ.
તમાકુના નિષ્ણાતોને શારીરિક તેમજ માનસિક શક્તિનો નાશ-
ક [illegible] તેનો ત્યાગ કરવો જ પડે છે.

[illegible] કહે છે કે, વૈદને કે વકીલને, ગાનારને કે ગોલંદાજને
[illegible] કે, ઉત્તમોત્તમ કાર્ય કરવાના સમયે તમાકુનો ઉપયોગ
[illegible] કામ પણ લાગતું નથી. [illegible], શાસ્ત્રનો
[illegible] નિષ્ણાતોને તમાકુની બાધક અસર [illegible]
[illegible], તેમણે તેનો ત્યાગ કર્યો છે. એક પ્રખ્યાત [illegible]
[illegible] કે, [illegible] આગળ [illegible] કહેવાનું હોય છે,
[illegible] નથી, એક [illegible] બીડી [illegible]
[illegible] હું [illegible] બીડી [illegible]
[illegible]
[illegible] અનુભવે
[illegible] એક પ્રખ્યાત [illegible]
[illegible] નહિ

તમાકુના વ્યસનથી વિદ્યાર્થીઓને સૌથી વધારે નુકસાન
[illegible]

વિદ્યાર્થીઓમાં પણ હવે આ
વિદ્યાર્થીઓને તમાકુના દોષો બતાવી,
હાનીથી ઉગારવાનો શિક્ષકોનો સ્વધર્મ
તે વ્યસનના ભોગ થઈ પડેલા હોવાથી,
રેચ ઉપર તેઓ આખ આડા કાન કરે
પીતા હોય, પછી ખરૂં ખોટું સમજાવનાર
ફ્રશ થાય, એમાં શી નવાઇ? આમ શરીર
સર્વ શક્તિઓ નાનપણથીજ બગડવા માંડે
શ્રેષ્ઠ તનના અને મનના વિદ્યાર્થીઓ દેહ ધર્મ
શી રીતે કરે?

સૌ કરતાં તમાકુના વ્યસનથી વિદ્યાર્થી
થાય છે અને વિદ્યાર્થીઓમાં પણ નબળા [illegible]
મગજના વિદ્યાર્થીઓને તો બહુજ નુકશાન થાય
મન અને અંતે પ્રાણનો પણ તમાકુથી છેકજ
[illegible] લોહીને અને વીર્યને બાળી નાખતી હોવાથી
[illegible] નાનપણથી તમાકુનું વ્યસન પડ્યું હોય છે, તેમ
[illegible] શરીર વાળી પ્રજા થવાનો સંભવ બહુ ઓછો [illegible]
[illegible] શરીરનું બંધારણ પુરેપુરૂં બંધાઇ રહ્યું નથી [illegible]
[illegible] સાથે મનની અને બુદ્ધિની પા
[illegible] વિદ્યાભ્યાસમાં મોટું વિઘ્ન આણવું એ [illegible]
[illegible] છે પરંતુ વિદ્યાર્થીઓ તમાકુના [illegible]
[illegible] હોવાથી, દેખાદેખીથી વ્યસન પાડી બેસે
[illegible] ફળ ભોગવે છે.

[illegible] કહે છે કે છોકરો કે, જેના હાડ
[illegible] ઓ નબળાં હોય છે અને જેના [illegible]
[illegible] નથી, તેને જો બીડી પીવાની ટેવ [illegible]
[illegible] છે મોટો માણસ અરીજ [illegible]

. અને તેના શરીરમાં, નિર્ગતપણું આવે, જેવીજ સુસ્તી તેના આખા શરીરમાં આવે છે. આવો [illegible] છોકરો, તેની મહત્વેચ્છાઓનો નાશ થવાથી, [illegible] ઉન્નતિ સાધી શકતો નથી. જો તે નિશાળમાં હોય છે, તે અભ્યાસમાં પાછો પડી જાય છે, અને તેને જલદી નિશાળ [illegible] પડે છે. જો તે કોઇ ઠેકાણે નોકર રહ્યો હોય છે, તો તે [illegible] અભાવે બીડી ન વાપરનાર છોકરો જેટલું સારું [illegible] કરી શકતો ન હોવાથી, તેને નોકરી છોડવી પડે છે.

સુપ્રસિદ્ધ 'લેન્સેટ'પત્રમાં એક લેખક લખે છે કે, શરીરનું પુરેપુરું બંધારણ બંધાયા [illegible] નથી હોતું, તેવા ઘણા જુવાન વિદ્યાર્થિ-ઓએ, [illegible] બીડીનો ધુંવાડાના વ્યસનથી, તેઓની ઉન્નતિને માટે નુકશાન પહોંચાડયું છે. ડો. [illegible] સરખા [illegible] પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન પણ એજ સંબંધમાં કહે છે કે, બીડી [illegible] વ્યસનવાળા છોકરાઓ, પોતાની સારી સ્થિતિ થવાના સંજો-ગોને [illegible] કરે છે. ઇંગ્લંડમાં ઉંચે નંબરે ઉતરવાની આશા [illegible] છોકરાઓ, તમાકુના [illegible] વ્યસનથી પણ તેમની [illegible] નબળી પડેલી હોવાથી, [illegible] ગયા હતા. [illegible] અને તેમનું [illegible] નીતિ અને ધર્મ સંબંધી, ખરું [illegible] હતું. [illegible] વ્યસનથી, [illegible] નીતિની [illegible]. [illegible] તેના [illegible] તમાકુના વ્યસનથી, [illegible] [illegible] નુકશાન [illegible] [illegible] [illegible]

બીડી પીનાર વિદ્યાર્થીઓ બીડી ન પીનાર વિદ્યાર્થીઓ

વિદ્યાર્થીઓમાં પણ હવે આ વ્યસન વધારે પ્રસરી રહ્યું [illegible] વિદ્યાર્થીઓને તમાકુના દોષો બતાવી, તેમને ભવિષ્યમાં થનારી હાનીથી ઉગારવાનો શિક્ષકોનો સ્વધર્મ હોવા છતાં, ઘણે ભાગે તેઓ તે વ્યસનના ભોગ થઈ પડેલા હોવાથી, વિદ્યાર્થીઓની આ [illegible] ટેવ ઉપર તેઓ આંખ આડા કાન કરે છે. ઘણા વડીલો [illegible] પીતા હોય, પછી ખરૂં ખોટું સમજાવનાર કોણ રહ્યું ? તેઓ [illegible] કરતા થાય, એમાં શી નવાઇ ? આમ શરીરનું બંધારણ [illegible] સર્વ શક્તિઓ નાનપણથીજ બગડવા માંડે છે. પછી મોટપણે [illegible] તનના અને મનના વિદ્યાર્થીઓ દેશ ધરીને કરવા યોગ્ય [illegible] શી રીતે કરે ?

સૌ કરતાં તમાકુના વ્યસનથી વિદ્યાર્થીઓને વધારે [illegible] થાય છે. અને વિદ્યાર્થીઓમાં પણ નબળા શરીરના અને [illegible] મગજના વિદ્યાર્થીઓને તો બહુજ નુકશાન થાય છે તેમના [illegible] મન અને અંતે પ્રાણનો પણ તમાકુથી છેકજ [illegible] તમાકુ લોહીને અને વીર્યને બાળી નાખતી હોવાથી, જે [illegible] ઓને નાનપણથી તમાકુનું વ્યસન પડ્યું હોય છે, તેમને આગળ [illegible] સુદૃઢ શરીર વાળી પ્રજા થવાનો સંભવ બહુ ઓછો થઇ [illegible]

શરીરનું બંધારણ પુરેપુરું બંધાઇ રહ્યું નથી એવા [illegible] શરીરની પાયમાલી સાથે મનની અને બુદ્ધિની પણ [illegible] નાખી યથાર્થ વિદ્યાભ્યાસમાં મોટું વિઘ્ન આણવું એ [illegible] અત્યંત અહિતકર છે. પરંતુ વિદ્યાર્થીઓ તમાકુના [illegible] ગુણોથી અજાણ્યા હોવાથી, દેખાદેખીથી વ્યસન કરી [illegible] પછી મરણ સુધી નહીં ગમે તોય ભોગવે છે

[illegible] કહે છે કે [illegible] હોય છે, જેના [illegible] નથી [illegible] પુરેપુરા [illegible] પામ્યા હોતા નથી, તેને [illegible] [illegible]

[illegible]પરે, અને તેના શરીરમાં, નિર્ગતપણું આવે, [illegible]ા જેવીજ સુસ્તી તેના આખા શરીરમાં આવે છે. આવો [illegible]વન શક્તિરહિત છોકરો, તેની મહત્વેચ્છાઓનો નાશ થવાથી, [illegible]તાની ઉન્નતિ સાધી શકતો નથી. જો તે નિશાળમાં હોય છે, [illegible] તે અભ્યાસમાં પાછો પડી જાય છે, અને તેને જલદી નિશાળ [illegible]ડવી પડે છે જો તે કોઈ ઠેકાણે નોકર રહ્યો હોય છે, તો તે [illegible] ના અભાવે બીડી ન વાપરનાર છોકરા જેટલું સારૂં [illegible]મ કરી શકતો ન હોવાથી, તેને નોકરી છોડવી પડે છે.

સુપ્રસિદ્ધ 'લેન્સેટ'પત્રમાં એક લેખક લખે છે કે, શરીરનું પુરેપુરૂં [illegible] થયું નથી હોતું, તેવા ઘણા જુવાન વિદ્યાર્થિ-[illegible], પણ ખાસ કરીને બીડીઓ ફુંકવાના વ્યસનથી, તેઓની [illegible]ઉન્નતિને માટે નુકશાન પહોંચાડ્યું છે. ડૉ ડીઓ. લ્યુઇસ સરખા અત્યંત પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન પણ એજ સંબંધમાં કહે છે કે, બીડી [illegible]ના વ્યસનવાળા છોકરો, પોતાની ખરી સ્થિતિ થવાના [illegible] કરે છે. [illegible] ઉંચે નંબરે ઉતરવાની આશા [illegible] છોકરાઓ, તમાકુના [illegible] વ્યસનથી પણ તેમની [illegible] નબળી પડેલી હોવાથી, પાછા પડી ગયા હતા. [illegible] પ્રવેશ [illegible] હતા, અને તેમનું [illegible] નીતિ અને ધર્મ સંબંધી, ખરૂં જીવન [illegible] હતું. [illegible] વ્યસનથી, સુધરેલા લોકોની નીતિની [illegible] તેના કરતા તમાકુના વ્યસનથી, [illegible] દુર્નીવન [illegible] ઉત્તર [illegible] અને [illegible]

બીડી પીનાર વિદ્યાર્થિઓ. બીડી ન પીનાર વિદ્યાર્થિઓ

જેટલું જ્ઞાન પ્રાપ્ત ન કરી શકતા હોવાથી હમેશ રહે છે.

આ દુષ્ટ વ્યસન, કદીપણ માનસિક શક્તિઓનો નાશ કર્યા કરે એવું નથી એ વાત નિર્ણયકારક રીતે, સિદ્ધ થઇ છે નહિ. વ્યસનીની માનસિક શક્તિ, વધારે બળવાન હોય છે. કે ન પીનારની, તે નિર્ણય અનેક વિદ્યાપીઠોમા, કરવામા આવ્યો છે કેવી રીતે આ નિર્ણય કરવામાં આવ્યો તેનુ વર્ણન નીચે કરવામા આવ્યુ

૧ પારિસની પોલીટેકનીક સ્કૂલ—આ નીકળ્યા પરિક્ષામાં બેઠેલા ૧૬૦ વિદ્યાર્થીઓમા, ૧૦૮ તમ્બાકુના વ્યસની હતા અને ૫૨ વિદ્યાર્થીઓ વ્યસન વિનાના હતા. આ વિદ્યાર્થીઓમા સરખે નંબરે પાસ થયેલા— ૨૦, ૨૦, વિદ્યાર્થીઓ તેમણે એ ભાગ પાડી નાખ્યા અને પછી જોયુ તો, મોખરે નંબરે આવેલા ૨૦ વિદ્યાર્થીઓમા ૧૪ બીડી ન પીનારા નીકળ્યા, અને ૬ પીનારા નીકળ્યા,

બીજા વર્ગમાથી, દસ પીનારા, અને દસ ન પીનારા નીકળ્યા અને ત્રીજામા, ૧૧ પીનારા અને નવ ન પીનારા નીકળ્યા આકડાઓથી જણાય છે કે, બીડી પીનારા ૧૦૮ માંથી જ્યારે વિદ્યાર્થી, પહેલા વર્ગમા આવ્યા ત્યારે ન પીનારા, ૧૮, જેટલી લગભગ અરધી ગણી નખ્યા, પહેલા નંબર ... પ્રમાણે, બીજા તથા ત્રીજા વર્ગમા ૧૦૮ મા પીનારા દસ તથા અગીયાર, બીજા તથા ત્રીજા વર્ગમા જ્યારે બીડી નપીનારા, ત્રીસ અને પચાસ વિદ્યાર્થીઓ તથા ત્રીજા વર્ગમા આવ્યા. આ આકડાઓથી એ જણાય છે, બીડી પીનારાઓની માનસિક શક્તિઓ, ... નબળી હોય છે,

(૨) **હાવર્ડની પાઠશાળા:**—આ સંસ્થાની નોંધ પરથી જણાય છે કે, છેલ્લાં ૫૦ વર્ષમા, જો કે આ પાઠશાળામાં ૬૨ ૭ વીદ્યાર્થીઓમા પાચ વિદ્યાર્થીઓ બીડી પીનાર હતા. છતાં બીડી પીનાર એકપણ પણ વિદ્યાર્થી પોતાના વર્ગમા પરીક્ષામાં પહેલે નંબરે આવ્યો નથી

(૩) **કેલાર્ક કોલેજ:**—આ પાઠશાળામા, ૨૦૧ વિદ્યાર્થીઓમા ૧૨ બીડી પીનારા, અને ૧૦૮ બીડી ન પીનારા હતા. બીડી ન પીનારા પૈકી, ૬૮ ટકા, માન સાથે ફત્તેહમંદ થયા. જ્યારે બીડી પીનારા પૈકી, ૧૮ ટકાજ થયા. (રીડઝવેલ)

૪ **યેલ પાઠશાળા:**—ડૉ મીવરને, તપાસને અંતે જણાવામા આવ્યુ હતું કે, કે ચામાં ઉંચે નંબરે પાસ થયેલા ૧૦૦ વિદ્યાર્થીઓમા, ૮૫ બીડી ન પીનારા હતા.

૫ **કોલંબીયા વિશ્વવિદ્યાલય:**—આ પાઠશાળાના ૨૦૩ વિદ્યાર્થીઓના કાળજીપૂર્વક નિરીક્ષણ કર્યા પછી ડૉ. મેયાનનો, એવો નિશ્ચય થયો હતો કે, બીડી નપીનારા વિદ્યાર્થીઓમા બીડી પીનાર વિદ્યાર્થીઓના હતા, એટલો વિદ્યાના દોષ છે

આવો અનુભવ, સર્વ કેળવણી અધ્યાપકોને થયેલો છે [illegible] શાળાના અધ્યક્ષ, કે નીશાળનો શિક્ષક [illegible] બીડી [illegible] ના વિદ્યાર્થીઓમા, આ જ બાબત જોઈ છે. આમ દરેક [illegible] વિદ્યાર્થીને પુછતાં, કેળવણી આપનારી [illegible] ને [illegible] માટે 'સબક' શીખવો જોઈએ કે નહિ

[illegible]

[illegible]

નાનપણથીજ, તમાકુ વાપરનાર છોકરાઓમાં ગુના કરવાની ટેવ, ખાવા પીવાની ટેવ જેવી સ્વાભાવિક થઈ જાય છે

આપણે જાણીતા [illegible] મોટરો બનાવનાર હેન્રી ફોર્ડ કહે છે કે "જો તમે કોઈ યુવકના જીવનનો અભ્યાસ કરો તો, તમારી ખાત્રી થશે કે, તે તમાકુનો [illegible] અને નિત્યનો [illegible] છે. બીડી પીવાની ટેવને લીધે, છોકરાઓ કુસંગમાં પડે છે [illegible] અન્ય નીચ છોકરાઓ જોડે બીડી પીવાના [illegible] જાય છે [illegible] બીડી ફુંકવાની ટેવ તેમને અનીતિના ખાડામાં ધકેલી [illegible] આપણે જો, બીડીની બદીથી થતા અનેક નુકશાનો તેમને [illegible] તેઓની આંખ ઉઘાડીએ તો એક મદદની [illegible] કરી ગણીશું. વિશ્વવિખ્યાત વીજળીનો જાદુગર થોમસ એડીસન, ફોર્ડના [illegible] સાથની પુષ્ટિમાં કહે છે કે, "બીડી પીનારાઓમાં જે [illegible] આવે છે, તે સ્થાયી, અને અસાધ્ય [illegible] છે. આમ [illegible] કોઈ પણ બીડી પીનારને, નોકરીમાં રાખતો નથી" [illegible] કહે છે કે "ફોર્ડ, એડીસન, અને તેમના મદદગાર અન્ય [illegible] ઓ તમાકુનો [illegible] ઉપયોગ ઓછો કરવા, [illegible] પ્રતિબંધ મુકવા માટે, અગર તો તેને તદન બંધ કરવા માટે [illegible] કરે છે, તેમને હું ધન્યવાદ આપું છું. તમાકુના ઉપયોગથી નાના યુવકોના મગજનો ક્ષય થાય છે [illegible] ઉપર તેની વધારે અસર થાય છે તે એક [illegible] ઉપરાંત, તેનાથી જે ખર્ચ થાય છે તેથી [illegible] થાય છે, અને પોતાના કુટુંબની જરૂરિયાતો પુરી [illegible] નથી. આ કુટેવનો નાશ કરવા માટેના [illegible] પ્રયત્નોને અવશ્ય ઉત્તેજન આપવું જોઈએ" [illegible] ૧૬ વર્ષમાં [illegible] આવે છે તે દરેક બીડીના [illegible]

તમાકુ વાપરનારની બુદ્ધિ મંદ પડે છે. તેઓ બેપરવા અને નિરુદ્યમી રહિત હોય છે. તેઓની નીતિ ભ્રષ્ટ થયેલી હોય [illegible] ડૉ. મેરીન કહે છે કે "યુવક ગુન્હેગારો પૈકી સેંકડે ૯૫ ટકા, બીડી પીનારા હોય છે, અને બીડી પીવાની સાથેજ તેમની અધોગતિનો પ્રારંભ થએલો હોય છે. પ્રખ્યાત અનુભવી ન્યાયાધીશ [illegible] લીન્ડસે કહે છે કે "જો હું ન્યાયાધીશનું કામ છોડીદઈ [illegible]ઓની ઓરમતિ ગુન્હેગારની ટોળીઓ અને ગુનાહિતના અડ્ડાઓ દૂર કરવા પ્રયત્ન કરું. તો મારે તમાકુના દુર્વ્યસન [illegible] પ્રથમ [illegible] [illegible] પડશે એ [illegible] અને તેથીજ યુવાવસ્થામાં પણ તમાકુના દુર્વ્યસન જેવી એક ભાગ્યશાળી ટેવ નથી. આ કુટેવને લીધેજ ઘણાખરા યુવાનોને કચેરીની સજાના સ્થળોમાં ગોઠસવા પડે છે." બરનાર્ડ મેકફેડન કહે છે કે, "ઘણા છોકરાઓમાં તમાકુના વ્યસનથી, અપરાધવૃત્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ એક એવા પ્રકારની વિલક્ષણ ગુન્હેગારની પેઢી આવે છે કે, જેમાં અસત્ય, ચોરી, અને હિંસા, આપાધાપીની ટેવ જેવા સ્વાભાવિક દુર્ગુણો થઇ જાય છે.

તમાકુના વ્યસનથી શરાબ પીવાની ટેવ પડે છે.

યુરોપ વિગેરે દેશોમાં તમાકુથી દારૂનું વ્યસન પડે છે, તેમ આપણા દેશમાં, તમાકુ પીતા પીતા, અનેક લોકોને [illegible] વ્યસન પડી જાય છે. આ વ્યસન [illegible]

[illegible]

નક્કી માનજો. અમુક માણસ ગંજેરી છે, એ શબ્દજ આપણને તાત્કાળ સૂચવે છે કે, એ માણસનું તન, મન, અને બુદ્ધિ, વિગેરે સર્વસ્વ એટલી તો દુર્દશા ને પામ્યા છે કે, આ મૃત્યુ લોકમાં ગાંજો ફુંકવા શિવાય બીજા કોઈ અન્ય શુભ કાર્ય માટે તે ગંજેરી માણસ હવે લાયક રહ્યો નથી.

તમાકુના દુર્વ્યસનને લીધે દારૂનું દુર્વ્યસન પડે છે

એક વ્યસન, સ્વાભાવિક રીતે બીજા દુર્વ્યસનમાં ઘસડી જાય છે. સર્વેન્દ્રિય શાસ્ત્રના નિયમાનુસાર દારૂ, અને તમાકુનું દુર્વ્યસન, ખાસ સહગામી હોય છે. તમાકુની અસર ટાળવાનું દારૂ ઔષધ છે. તમાકુથી નાની લોહીની નસો સંકુચિત થાય છે નવા થયેલા વ્યસનીઓ તેમજ દીર્ઘકાળના વ્યસનીઓમાં જે ફીકાશ આવે છે, તેનું આજ કારણ છે. દારૂની અસર આથી બરાબર વિરૂદ્ધ થાય છે. તેનાથી નાની લોહીની નસો વિસ્તૃત થાય છે આમ દારૂથી દારૂડીયાનો ચેહેરો લાલ થાય છે. પોતાની નસો સંકુચિત થઈ ત્યાં સુધી તમાકુ વાપરે જનાર વ્યસની, તમાકુની ઘેનોત્પાદક અને શામક અસર છતાં પણ શક્તિહીન બેચેન અને ચીડીઓ થઈ જાય છે અને તેને પોતાની નસો તંગ થયેલી જણાય છે. અર્થાત્ આવો વખત પડવાથી તેનું મોઢું સુકાઈ જાય છે.

દારૂ પીવાથી આ અસરો ઉલટાઈ જાય છે, તેથી નસો વિસ્તૃત થાય છે અને જ્ઞાનતંતુઓની તંગાવસ્થા શિથિલ થાય છે બેચેની મટી જાય છે. આમ હોવાથી વ્યસની વધુ બીડીયો ફુંકી શકે છે અને તેને વારંવાર કરવાથી તમાકુનો વ્યસની દારૂડીયો થઈ જાય છે.

આવીજ રીતે, તમાકુ અને અફીણના વ્યસનો વચ્ચે પણ સબંધ બંધાઈ જાય છે.

કોલબીઆ વિશ્વવિદ્યાલયના ડૉ. જોન કવેકન બોકમ કહે છે કે તમાકુથી દારૂ પીવાની સ્વાભાવિક તલપ વધે છે

વાપરનારાના સેંકડે પંચ્યાસી ટકા દારૂના વ્યસનમાં સપડાઇ જાય છે. તમાકુનો ધુમાડો દારૂ પીવાની ઇચ્છા ઉત્પન્ન કરે છે, એટલું જ નહિ પણ, તેને પોષણ આપે છે દારૂ પીનારાઓને સુધારવાની સંસ્થાનો વ્યવસ્થાપક ડૉ. ટેમીલ્ટન કહે છે કે, "મારો એવો અનુભવ થયો છે કે દારૂ અને બીડીની બદીમાંથી મુક્ત થવા માટે, સારવાર કરાવનારાઓને દારૂ કરતાં તમાકુ છોડવાનો ભય વધારે હોય છે. એક વખત બીડીના વ્યસનમાંથી મુક્ત થયા પછી ઉત્તરાવસ્થામાં જે લોકો પાછા બીડીની બદીમાં ફસાઇ જાય છે, તેઓને તમાકુનો ધુમાડો ફેફસામાં જવાથી જ્ઞાનતંતુઓમાં ફરીનો દાહ શાંત કરવા માટે દારૂ [illegible] થાય છે.

સ્ત્રીઓએ આસક્તીને તમાકુનું દુર્વ્યસન કદીપણ પાડવું ન જોઇએ.

સુસંસ્કૃત વર્ગમાં પુરુષો જેટલા પ્રમાણમાં તમાકુ વાપરે છે તેટલા પ્રમાણમાં સ્ત્રીઓ હજી વાપરતી નથી. પરંતુ જે દેશમાં તમાકુ વાપરતી સ્ત્રીઓની સંખ્યા અધિક છે, તે દેશનું [illegible]. જેમ જેમ યુવાન સ્ત્રીઓમાં તમાકુનો પ્રચાર વધતો જાય છે, તેમ તેમ પ્રજાને [illegible] થયે જાય છે, [illegible] સ્ત્રીઓમાં [illegible] પ્રમાણમાં તમાકુનું દુર્વ્યસન ફેલાયેલું છે, [illegible] કે, તમાકુ પીવાથી, સ્ત્રીઓની [illegible]

સ્ત્રીની પણ જીવનશક્તિ હરી લઈ, તેને તકલાદી પ્રકૃતિની બનાવી દે છે.

(૨) તેને વંધ્યત્વ આવે છે

(૩) તેની જનનશક્તિ ક્ષીણ થતી હોવાથી, તે અલ્પ પ્રજા ઉત્પન્ન કરી શકે છે.

(૪) તેની પ્રજા, રોગી, નિર્માલ્ય અને વ્યસની ઉત્પન્ન થાય છે

(૫) તેને કસુવાવડો, વિશેષ થાય છે.

(૬) માતા, પોતાના નિત્યના સહવાસી બાળકના શ્વાસમાં વખતો વખત, તમાકુનો ધુમાડો મોકલતી હોવાથી, બાળકનું અકાળે મૃત્યુ થાય છે,

(૭) માતાના દુધ વાટે, ધાવતા બાળકના શરીરમ, તમાકુનું ઝેર જવાથી, તે બાળક સદા રોગી રહે છે

(૮) સ્ત્રી શરીર પર, તમાકુની વિશેષ અસર થતી હોવાથી, તે અનેક પીડાકારી રોગોની ભોગ થઇ, કમોતે મરે છે

સ્ત્રીઓની અધોગતિનો, દેશની ઉન્નતિ સાથે નીકટ સંબંધ હોવાથી, તમાકુની વ્યસની, સ્ત્રી દેશને તેનજ કટુ અને ઘોર શ્રાપ રૂપ છે

(૭૮) તમાકુ સ્ત્રીમાં વંધ્યત્વવર્ધક છે

તમાકુ, જંતુઓનો તત્કાળ નાશ કરે છે તે, વનસ્પતિ તેમજ સજીવ શરીરની પણ ઘાતક છે. તેજ કારણ અને તેજ ગુણથી તેનામા સ્ત્રીઓની જનનશક્તિ નાશ કરવાની શક્તિ છે તેથીજ કહે છે કે, "તમાકુ વાપરવાથી, જનન શક્તિને નુકશાન થાય છે અને પ્રસંગે નપુંસકત્વ પણ આવે છે." ડૉ. લીચી સત્ય કહે છે કે, "જ્યારે તમાકુ જેવા ક્ષાર ગુણી ઝેરો, મનુષ્ય શરીર ઉપર હુમલા કરે છે ત્યારે શરીરના નરીઆંખે ન દેખાતા, સૂક્ષ્મમા સૂક્ષ્મ ભાગો, અને રગે રગને, નુકશાનકારક અસર થાય છે, તો વીર્ય જંતુઓ પર તમાકુની અસર થયા વિનાશ રહે નહિ, તે ઉઘાડું છે [illegible]

કે, "તમાકુના વ્યસનથી, વીર્યજંતુઓ પર અસર થવાથી, જનન હીણું થઈ જાય છે."

ડૉ. સીગ્રેન ભાર દઈને કહે છે કે, "તમાકુની વીર્ય અને મૂત્ર પર, ઘણી ઘાતક અસર થાય છે." લોક હકીકત સંગ્રહની [illegible], જણાયું છે કે, જે સ્ત્રીઓને, તમાકુનું વ્યસન હોય તેને નિર્વ્યસની સ્ત્રીઓ કરતા, પ્રમાણમા ઓછી પ્રજા થાય છે [illegible] નહિ પરંતુ, આવી [illegible] સંતતિનું આરોગ્ય, વધારે અસ્થિર છે. "જે સ્ત્રીઓ તમાકુ મોથી વધારે પ્રમાણમાં વાપરે છે. તેને [illegible] ઓછી સંતતિ થાય છે. સ્ત્રીની જે પ્રકૃતિ, તમાકુનું વ્યસન [illegible] છે, તેજ પ્રકૃતિ, જનની ધર્મની અગવડો, આપદાઓ, અને [illegible] ભોગવવાની હોવાથી, તમાકુ ઘણી વાપરનાર સ્ત્રી [illegible] પ્રજાહીન રહે છે લંડન [illegible] એક પ્રખ્યાત ડૉક્ટરે ૫૭ [illegible] વાપરનાર કુંટુંબો, અને ૨૮ ન વાપરનાર કુંટુંબોની, જનન [illegible] નોંધ રાખી છે

બીડી ન વાપરનાર કુટુંબમા	બીડી પીનાર કુટુંબમા
[illegible] જન્મ સંખ્યા	[illegible] જન્મ સંખ્યા
[illegible] હતી	[illegible] હતી

એટલે કે તમાકુ ન [illegible] કુટુંબમા [illegible] વધારે હતા.

[illegible]

[illegible]

વાપરનાર સ્ત્રીઓ ઉપર, જે તમાકુ વપરાતુ વધે અસર
તે લેશ માત્રપણ વિસ્મયકારક નથી

૭૯ તમાકુની વ્યસની સ્ત્રીથી થતા સંતતીઘાત

જે પ્રસંગે તમાકુના ઝેરથી સ્ત્રીની જનનશક્તિનો
નાશ નથી, થતો અગર તો તેને ગર્ભપાત થઇ જતો નથી
વ્યસની સ્ત્રીને જે બાળક જન્મે છે, તે રોગી અને અ
હોય છે. તેમાં તો કાંઇ સંદેહ જ નથી.

તમાકુની વ્યસની માતાના બાળકોમા મરણ પ્રમાણ
હોય છે. તેના કારણો નીચે મુજબ છે.

(૧) માતા ખાનપાનના જે પદાર્થો વાપરે છે, તે
ગુણો તેના દુધમા હોય છે. તમાકુ વાપરનાર સ્ત્રીના દુધમાં
કુનું નીકોટાઇન ઝેર હોવાનુ સાબીત થયુ છે બાળકના શરી
ઝેરનો સીધી રીતે પ્રવેશ થતો હોવાથી તે અનેક રોગોનું
અલ્પાયુષ્યી થાય છે. કોઈ પણ માતા જાણીજોઇને પોતાના
કના ખોરાકમા ઝેર ભેળવશે નહિ પરંતુ વસ્તુતઃ તમાકુની
માતા, પોતાના બચ્ચાના ખોરાકમા નીકોટાઇન જેવું
અને પ્રાણઘાતક ઝેર ભેળવે છે ડો. મ્યુરગેલ કહે છે કે,
આવેલ નેન્સીમા, જે સ્ત્રીઓ તમાકુની વ્યસની નથી હતી
ફક્ત તમાકુના કારખાનાઓમા કામ કરે છે તે સ્ત્રીઓના
પણ નીકોટાઇનથી ઝેરી થયેલ દુધ પીવાથી અત્યંત મરણ
હોય છે તો તમાકુ વાપરનાર સ્ત્રીના બાળકોનો વધારે ન
તમા શું આશ્ચર્ય ?

(૨) ઉમના છોકરાઓ અગર તો ઉછરતા પ્રજાઓ
અસર પુર્ન થાય છે તમાકુ પીની માતા, તેના દુ
બાળકના સ્વાસમા, નિરંતર બીડીનો ઝેરી ધુમાડ
નિક ડો ટ્રોલ એમ. ડી કહે છે કે, 'અનેક અ

નાએ હવાની અવરજવર વિનાની ઓરડીમાં બીડીઓ ફૂંકી
તમાકુના ઝેરી ધુમાડા વડે અનેક બાળકોને થોડીઆમાંજ
ર્યાં છે." ડૉ. સેન્ડર કહે છે કે, "બીડી પીવાના વ્યસનવાળા
બેગા સુવાથી અગર તો તે બીડી પીતો હોય તે ઓરડામાં
, બાળકોને ઝેર ચડવા. ના દાખલા નોંધાયા છે.

તમાકુ મનુષ્યને કદરૂપમ બનાવે છે અમેરિકાના લોકો કદરૂપ
ય છે એવું જણાઈ આવવાથી, તેમ થવાનું કારણ શોધી
ત્યાંના નામાંકિત ડૉક્ટરોએ પ્રયત્ન કર્યો તેમાં એવું જણાય
છે કે તમાકુ પીવાનું વ્યસન હાલ અમેરિકામાં અતિશય વધેલું
ને ઉપર બતાવેલી સ્થિતિ તે વ્યસનનું પરિણામ છે. એ
નો પ્રચાર હાલના પ્રમાણે આગળ ૧૦૦ વર્ષ સુધી ચાલુ
તો, અમેરિકાના માણસો ઘણાજ કદરૂપા થશે. આ ઉપરથી
કોને સૌંદર્ય ગમતા હોય, તેમણે તમાકુ તજવી જોઈએ.

પ્રકરણ ૪

તમાકુના દુર્વ્યસનને લીધે વ્યસનીની તેમજ દેશની
આર્થિક બરબાદી

[illegible]

માલ કરવામાં રોગો અને દુર્ગુણ વધારવામાં; આ વ્યસનીઓ મુકે છે તે જાણી કોનું હૃદય દુ:ખી થયા વિના રહેશે?

બીડીના ખરા વ્યસનીઓ તો, રોજની પચાસ થી સો બીડીઓ ફુંકે છે, પણ આપણે સરેરાશ પચીસ બીડીઓ અને એક આનાની તેટલી આવે એમ ગણતાં, દરેક વ્યસની વર્ષે ૨૪ રૂપીયાની તમાકુ પીએ છે. જોકે, કેટલાક ચીરૂટના ભડકો તો, દરમાસે, તેટલી રકમ પર પુળો મુકે છે હવે માણસ વ્યસન પડયા પછી, ૪૦ વર્ષ જીવે, અને આટીઓ પીએ લગભગ એક હજાર રૂપીયા, બીડી પીવામાં તથા લગભગ સોએ દીવાસળીનું ખર્ચ ગણતાં, લગભગ રૂ ૧૧૦૦ અગીયારસો જેવડી મોટી રકમ, તે આખા આયુષ્યમાં ખર્ચી નાખવાનો. પ્રતિ વર્ષ ખરચાતી આ માટીમતાવીસ રૂપીયાની કીમતી સરખી રકમ ઉપર જો ચક્રવૃદ્ધિ વ્યાજ ચઢાવી હિસાબ ગણીએ વ્યસનીઓ કેવડી મોટી રકમપર પુળો મુકે છે, તે જાણીને ઓ હબકી જવાના વળી તમાકુના વ્યસનોથી, રોગો ઉત્પન્ન હોવાથી અનેકવાર માંદા પડવાથી, પોતાના, તથા કુટુંબીઓના ઓસડ વેસડમાં જે ખર્ચ થવાનો, તેમજ પોતાના કિંમતી સમય જે ભોગ આપવો પડે છે, અને જેનો અન્ય ઉત્પાદક કામમાં ઉપયોગ કરવાથી, દ્રવ્યલાભ મેળવી શકાય છે. તેના જો હિસાબ ગણી બેસીએ તો, વ્યસનીઓ પોતાની, તેમજ તમના કુટુંબની કેવી આર્થિક દુર્દશા કરી મુકે છે તે, સ્પષ્ટ સમજાઈ જાય છે [illegible] બના નિશાનિષેધક મંડળીના પ્રમુખ [illegible] પોતાના ભાષણમાં કહ્યું કે "હિંદુસ્તાનમાં [illegible] અફીણના વ્યસનને લીધે, ૭૦ કરોડ રૂપીઆ [illegible] મંડળીના તપાસ દરમ્યાન જણાઈ આવ્યું [illegible] બીજી રીતે, તમાકુ વાપરનાર સમાજ [illegible]

બીડી વાપરનાર વ્યસનીઓની બીડીયોનો એક છેડો, સાથે જોડી. તેમને સીધી ગોઠવવામાં આવે તો, ૭ [illegible] સુધી પહોંચે જે દેશની અડધી વસ્તીને, પેટપુરતું [illegible] મળતું નથી, અને જે દેશમાં, લાખો દેળવાયેલા યુવા[illegible] ધંધા રોજગાર માટે ફાંફાં મારવા પડે છે તે દેશમાં, [illegible] ૭૦ ક્રોડ રૂપીઅનો નાશ પ્રત્યક્ષરીતે મહા આફત[illegible] [illegible] વ્યસનીઓ, બીડીની બદીમા પુરેપુરા ફસાયા પછી [illegible] તેમના, કુટુંબીયોને ભીખ માગીને, પેટ ભરવું પડે છે તે પણ, બીડી મુકી શકતા નથી. અસંખ્ય માણસો, બીડી પોતાના ઘરે પણ બેાજ બેસે છે, આથી પણ અધિક માણ[illegible] તમાકુના દુર્વ્યસનને લીધે, માંસ વસ્ત્રો, ગમગીની અને [illegible] બનાવવા માટેના આવશ્યક સાધનનો ભોગ [illegible] પડે છે.

તે બધે કામ કરનારાંઓની મહેનતનો ઘણો દુર્વ્યય, [illegible]નો ક્રૂર સંહાર

તમાકુ વાવવામાં, તેના કારખાનાઓમાં કામ કરવામાં, બીડીયો [illegible], [illegible] પુરવામાં વિગેરે તમાકુના અંગે કરવી પડતી [illegible] અસંખ્ય મનુષ્યોને સખ્ત મહેનત કરવી પડે છે. આ [illegible] ઉપયોગ, [illegible] નીતિ ભ્રષ્ટ કરવામાં, તેને ઉર [illegible] અસહન કરવામાં, તેના આરોગ્યનો નાશ કરી, [illegible] [illegible] તેની શક્તિનું [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

રૂપનું અવલોકન કરવાથી એવા નિઃસંદેહ નિર્ણય પર આવવુ
છે કે (૧) સોળ વર્ષની અંદરના છોકરાઓનાના મેંકડે ૭૪
કામ કરવાના પ્રથમ છ અઠવાડીયામાજ માંદા પડી જાય છે (૨) વધુ
મજુરો ખાસ કરી છોકરાઓ અને સ્ત્રીઓના ચહેરા ફીકકા પડી
છે અને તેઓ દમીયલ થઇ જાય છે (૩) પોતાના છોકરા
વતી મજુર સ્ત્રીઓના, સ્તનોને, વારંવાર સોજા ચડે છે અને
દુધમાં નીકોટાઇનની સખ્ત વાસ આવે છે (૪) મજુર સ્ત્રી
કામ કરતા દરમ્યાન ગર્ભ રહે છે તો તેમને વારંવાર કસુવાવડ
થાય છે અગર તેમના છોકરા તો જન્મ્યા પછી અલ્પ સમયમાં
મોટા પ્રમાણમા મરણ પામે છે (૫) આ સ્ત્રીઓના છોકરામાં
હોય છે ખાસ કરીને આચકીના રોગ તેમને વારંમાર થઈ
(૬) જે વ્યક્તિઓ તમાકુના કારખાનામા કામ કરનાર
મોત આવે છે તેમા સેકડે ૨૨ ટકા, ક્ષય રોગથી થયેલ હોય
ફકત તમાકુના કારખાનામા કામ કરી, તની વાસ અને
શ્વાસમા લેવાથી, આવુ ઘાતક પરિણામ આવે છે. તો
પ્રત્યક્ષ શરીર સાથેનો લાગલાગટના સીધો સબંધ, કેટલ
દાવો જોઇએ. તેનો ખ્યાલ દરેક વ્યસનીએ નિરંતર

જોઇએ.

(૩) ઉત્તમોત્તમ ફળદ્રુપ જમીન, આ ઝેરી ઝાડ ઉગાડવા
ઉપયોગમાં લેવાતી હોવાથી. જમીનનો કસ ચુસાઇ
ખાદ્યરના પદાર્થો ઓછા ઉત્પન્ન થાય છે

તમાકુનુ વાવેતર કરવામા, ઉત્તમોત્તમ ફળદ્રુપ જમીન
ઉપયોગ થાય છે. તમાકુના વાવેતરથી, આ જમીનનો કસ
જાય છે. તેના વાવેતરથી, બીજા અન્ય કોઇ પણ
અનાજ ઉત્પન્ન કરવા માટે જરૂરના કિંમતી ખાતર
તત્વો, વધારે ચુસાઇ જાય છે. ઘઉં, બાજરા આદિ

તમાકુ જમીનમાંથી પાંચગણો વધારે કસ ચુસી લે છે. અને
હોવાથી, લાખો વીઘા જમીન નકામી થાય છે એ લક્ષમાં
ા યોગ્ય છે.

તમાકુનો ઝેરી છોડ ઉછેરવામાં, જે જમીનનો ઉપયોગ થાય
ો જમીન, જો તે અનાજ ઉત્પન્ન કરવામાં કામે લગાડવામાં આવી
તો, આજે અનાજ, જગતમાં પુષ્કળ સસ્તુ થવાથી, અસંખ્ય ગરીબ
ઓ, જેમને પેટ પુરતું એક ટંક અનાજ પણ મળતું નથી, તેમને
ા મળત, અને ભુખમરાનું દુઃખ ઓછું થાત. પરંતુ, ખાસ
ાન એ છે કે, આ લાખો વીઘા જમીન મનુષ્યો માટે પોષણની
ઓ ઉત્પન્ન કરવામાં ઉપયોગમાં આવવાને બદલે તે તેમનો નાશ
નાર વસ્તુને ઉત્પન્ન કરવામાં રોકાય છે, આપણે ત્યાં અને આપણી
ીમાં તમાકુનું વાવેતર, કેટલી જમીનમાં થતું હશે, તે જાણવાનું
ક ચોક્કસ સાધન નથી. એટલે દેશને કે પ્રજાને, કેટલી હાની
ી હશે, તેનો ચોક્કસ હિસાબ કરી શકાતો નથી. પરંતુ ધારો કે
હિંદુસ્તાનમાં ઓછામાં ઓછા દશ લાખવીઘા જમીનમાં, તમાકુ
ાય છે હવે જો આ જમીનમાં, તમાકુ ને બદલે, અનાજ
ાવવામાં આવે, અને વર્ષમાં, ત્રણ વાર વાવેતર થય, માત્ર દર
ીઘે, દસ દસ મણ અનાજ ઉતરે તો, દસ કરોડ મણ અનાજ
[illegible] દેશમાં જેટલું અનાજ થાય છે, તેના કરતાં વધારે
[illegible] અને રોજ એક માણસનું શેર અક્ષ ગણતાં, વર્ષે એક
[illegible] નવ મણ અનાજ. હિસાબે એક કરોડ દસ લાખ મનુ-
[illegible] એક આખા વર્ષ [illegible] થઇ શકે જે દેશમાં, માત્ર
[illegible] માણસોને, એક ટંક ખાવા પણ પુરું મળતું નથી, તેજ
[illegible]
[illegible]
[illegible]

આ પ્રમાણે, દરેક દેશને, તમાકુના વાવેતરથી, હાનિ [illegible] શિવાય રહેતી નથી. આખી પૃથ્વીમાં, તમાકુનું વાવેતર [illegible] અનાજનું અને મનુષ્યને પોષણ આપનાર, કોઈ છાડ વિશેનું [illegible] તર થાય તો, આજ આપણા, તેમજ બીજા દેશોમાં, જે માણસોને, ભુખમરો વેઠવો પડે છે. અને ઘણી વખત [illegible] અછતને લીધે, જે દુકાળ પડે છે તે પડે નહિ

૪ તમાકના વ્યસનીઓની નિષ્કાળજીથી દરવર્ષે આશરે [illegible] કીમતીજાનો, અને લાખો રૂપીઆની માલકતનો [illegible] થાય છે.

તમાકુ પીનારાઓ, પોતાની નિષ્કાળજીથી, આશરે [illegible] લાખો રૂપીયાનું નુકશાન કરે છે. અમુક જગ્યાએ, બીડીનું ખોખું નાખવાથી, કે હોકા કે ચલમનો દેવતા ઉડવાથી, અમુક [illegible] થઇ, એમ આપણે ઘણીવાર સાભળીએ છીએ, [illegible] હજારો કે લાખો રૂપીઆનું, કે ઘણને માણસોના જાનનું [illegible] શા થાય છે. આગથી મિલકત અને મેહનતના થતા નાશને [illegible] [illegible] [illegible] વધવાથી મનુષ્યના [illegible] ખર્ચ વધે છે. આગોને લીધે લાખો માણસ, ઘરબાર અને [illegible] માર વિનાના થઇ જાય છે આગના વિમાવાળા, [illegible] વધારે લે છે. આ રીતે વ્યસનીની [illegible] નિર્દોષ મનુષ્યોને પણ નુકશાન વેઠવું પડે છે [illegible] કાઢવામાં આવ્યો છે કે, એકલા યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં [illegible] આને લીધે લાગેલી આગથી, ૮૦,૦૦૦,૦૦૦ ડાલર [illegible] [illegible] [illegible] નાશ થાય છે અને [illegible] [illegible] [illegible]

આ જાતન માલનાં સઘળાં નુકશાનના આંકડાં ગણતાં આ તમાકુના વ્યસનથી વ્યક્તિને તેમજ દેશને દર વર્ષે કેટલું ગંજાવર નુકશાન થાય છે. તે સાધારણ માણસને પણ સમજવું કઠિન થઇ પડે તેવું નથી.

તમાકુના વાવેતર વ્યાપાર અને વ્યસનથી જે દ્રવ્યનો નાશ થાય છે તે દ્રવ્યના સંચયથી દેશની દરિદ્રતા દૂર થઇ શકે.

આપણા દેશમાં જે લાખો એકર જમીનમાં તમાકુનું વાવેતર થાય છે તેમાં કરોડો રૂપીયાની કિંમતની તમાકુ ઉત્પન્ન થાય છે. છતાં આપણા દેશમાં દર વર્ષે ત્રણ કરોડ રૂપીયાની પરદેશી બનાવટની સીગારેટોની આયાત થઇ દેશદ્રવ્ય પરદેશ ઘસડાઇ જઇ દુકાળનાં દુઃખો દેશ ભોગવે છે તમાકુના વ્યસનને લીધે વ્યસનીને જે કિંમતી સમયનો ભોગ આપવો પડે છે અને રોગો ઉત્પન્ન થતા સારવારમાં જે ખર્ચ થાય છે તેમજ તમાકુના વાવેતર અને વેપાર પાછળ જે ઉપયોગી મહેનતનો દુર્વ્યય કરવામાં આવે છે. આ તમામ કારણોથી થતી એકંદરે અઢળક દ્રવ્ય હાનીનો અભાવ કરી, કોઇ દેશકાર્યમાં ઉક્ત સંચિત ધનનો ઉપયોગ થાય તો દેશને કેટલો લાભ થાય, તે ખાસ લક્ષમાં લેવા યોગ્ય છે.

એ તમાકુના વ્યસન પાછળ થતો દ્રવ્યનો દુર્વ્યય અટકાવવા માટે, અમેરીકા જેવા ધનવંત દેશના દેશહિત ચિંતકોએ દારૂની માફક નિર્મૂલ કરવા પદ્ધતિસર પ્રયત્ન પ્રમાણે તમાકુની બદી સામે પણ કાંઇ ઉપાય લે અને સંઘો, મંડળો અને છાપાઓ દ્વારા, તમાકુ વિરૂદ્ધ [illegible] ઝુંબેશ કરવા પ્રયત્નો શરૂ કર્યો છે, હિંદુસ્તાન [illegible] નિરાધાર અને નિર્ધન દેશ તો દેશને દરિદ્રતા દાયક દરેક [illegible] ને દેશ [illegible] પૂરતો છે મહાત્મા ગાંધી સત્ય કહે છે કે [illegible] વ્યસન પાછળ ખર્ચાતા નાણાંનો બચતી બચાવ કરી ને [illegible] આ સાર્વજનિક સંસ્થાને ભેટ કરે તો તે પોતાના જનનું [illegible] દેશનું કલ્યાણ કરી શકે.

પ્રકરણ-૫મું

દીર્ઘદષ્ટિ ધર્માચાર્યો, મહાન રાજ્યવિચારીઓ, તેમજ શારીરશાસ્ત્રીઓએ તમાકુના વ્યસનનો કરેલ નિ[illegible]

૧ ધર્મ સંસ્થાપકોની તેમના અનુયાયીઓને આ[illegible] પોતાના અનુયાયીઓએ, તમાકુનું દુર્વ્યસન પાડી ધર્મ તથા [illegible] અધોગતી કરી ભ્રષ્ટ ન થાય તે માટે ધર્માચાર્યો, અને વિ[illegible] ઉપદેશકોએ તેમને તમાકુનો સ્પર્શ પણ ન કરવો એવી ધર્મ[illegible] આજ્ઞા કરેલી છે. (૨) યોગશાસ્ત્રના, યોગાભ્યાસીઓને તમાકુ [illegible] ગુણ, તથા તમોગુણ વધારનાર, અને તેથી કરીને, [illegible] ગતિદાયક હોવાથી આરંભમાંજ તમાકુ ન વાપરવાની [illegible] છે ઋષિમુનીઓએ, સત્વગુણ મેળવી આત્મજ્ઞાન, તમાકુ ન વ[illegible] આજ્ઞા કરી છે સ્વામિ સહજાનંદ, સ્વામી દયાનંદ સરસ્વતિ રામકૃષ્ણ પરમહંસ, સ્વામી રામતીર્થ, શ્રીમત નૃસિંહ[illegible] સમર્થ ગુરૂઓએ તમાકુનો ત્યાગ અવશ્ય ગણેલો છે ખ્રિ[illegible] જોન ઈલીયટ વીલીયમ પેન વેસ્લી, વિગેરે અન્ય [illegible] કુના કટ્ટા શત્રુ હોઈ, સદૈવ તમાકુ ત્યાગ કરવાનો ઉપદે[illegible] હતા. આ ઉપરાંત અસંખ્ય પવિત્ર માણસોએ [illegible] આગ્રહપૂર્વક તમાકુને ત્યાજ્ય ગણેલી છે

૨ રાજ્યવિચારીઓએ તમાકુના ઉપયોગ વિરૂદ્ધ [illegible] પ્રતિબંધો:-પ્રજાની પાયમાલી થતી અટકાવવા [illegible] દેશના શાસ્ત્રકારોએ તમાકુના ઉપયોગ વિરૂદ્ધ, પ્રતિબંધ [illegible] તેમની ફરજ પડી હતી. (૧) પેગંબર સાહેબે તમાકુ [illegible] સખ્ત મનાઈ કરી હતી. (૨) જહાંગીર બાદશાહે, તમાકુ [illegible]

[illegible]વાની આજ્ઞા, તેના ઉપયોગ કરનારને, અહુજ કઠણ શિક્ષા [illegible] હતી. તેણે લાહોરના ચાર મનુષ્યોના આ ગુના માટે નાક [illegible] કપાવી નાખ્યા હતા. (૩) જેમ્સ રાજાએ, વિલાયતમા, તમા- [illegible]ની સખ્ત મનાઇ કરી હતી, એટલુજ નહિ પરંતુ, તેના [illegible] બંધ કરી હતી (૪) ફ્રાન્સના લુઇ ૧૩માએ, [illegible] તમાકુ વેચવાની પરવાનગી આપી હતી. અને દરેક [illegible] માટે તેની જરૂર છે, એવું ડાક્ટરનું પ્રમાણપત્ર રજુ [illegible], તેને તમાકુ મળી શકતી હતી. અન્ય કેાઇપણ તમાકુ [illegible] શકતો નહિ. (૫) તુર્કસ્થાનના સુલતાન અમુરાથે [illegible] પીવાની સખ્ત મનાઇ કરી હતી, અને બીડી પીનારાઓને [illegible] થતી હતી. (૬) રશીયાના રાજા ત્રીજા ગાઇકલે, બીડી [illegible] કાન કાપી લેવા ફરમાવ્યું હતુ (૭) સત્તરના સૈકા- [illegible] સભામા એવો કાયદો થયો હતો કે, સભ્યોએ, બેઠક [illegible] તમાકુ વાપરવી નહિ (૮) મહારાણી વિક્ટોરીઆએ, સર્વ [illegible] બીડી પીવાની, મનાઇ કરી હતી. આ પ્રતિબંધોનો [illegible] સખ્ત અમલ થયો હતો. વીંડ [illegible] આમંત્રિત રાજાઓને પણ, ધુમાડોઆ નીચે સુધી, [illegible] પીવી પડતી હતી. તેમણે, પોતાના દીવાનખાનામા [illegible] આ પ્રતિબંધ પળાવ્યો હતો. (૯) [illegible] [illegible] સુધી, તમાકુ પીનારને, મુખીએ ચઢાવવા, અગર માટી- [illegible] દેતા. (૧૦) [illegible] પાદશાહે એ તમાકુ [illegible], તેમને મરી નાખ્યા હતા. [illegible] [illegible] વેચવાના મુનાફી કરનારે [illegible], [illegible] વિરુધ્ધ, [illegible] [illegible] કરનારને [illegible] [illegible] [illegible] હરકત કરે છે.

(૩) તમાકુથી થતી શારીરિક તેમજ માનસિક પાયમાલી બાબત ધુરંધર નિષ્ણાતોના હૃદય સ્પર્શી ઉદગારો—

(૧) બીડી પીવાથી, પાચન શક્તિ મંદ પડે છે મોઢું ગંધાય છે, દાંત કાળા તથા પીળા પડે છે. જે માણસ નિરોગ રહેવા ઇચ્છે છે. તેમણે તમાકુનો ત્યાગ કરેજ છુટકો મહાત્માગાંધી (૨) તમાકુના દુર્વ્યસનને લીધે, વ્યસનીના ધબકારા દર મીનીટે, ન૨ વધારે થાય છે આ રીતે, વ્યસનીનું મૃત્યુ નજીક, ત્વરિત પ્રયાણ થયે જાય છે. અર્થાત્ તે અલ્પાયુષ્યી થાય છે, ડૉ. પારકીનસન (૩) તમાકુના વ્યસનથી, લોહીનુ દબાણ, તેમજ હૃદયના ધબકારા વધે છે આ કાયમનો થયે જતો, જીવન શક્તિનો અસ્વભાવિક નાશ, આયુષ્યને ભક્ષ કરે છે ધોરી નસના લોહીના દબાણમા વૃધ્ધિ થવી, એ મોત તરફના પ્રયાણનુ પ્રથમ પદ છે ડૉ. ટરનર. (૪) તમાકુ ખાવાના પીવાના, કે સુંઘવાના, વ્યસનથી. નીચેના રોગો થવાનો સંભવ હોય છે. તમ્મર, માથું દુઃખવું, પેટમા દુ ખાવો, નબળાઈ, કંપ, એમ રો ધાટો, અસ્વસ્થ, નિદ્રા, ઓથ ર, ચીડીગોસ્વભાવ, પ્રસંગે પ્રસંગે મનની ઉદાસી, વાઇ, કોઈ કોઇ વખતે ગાંડપણ, ડૉ. બ્રાઉન (૫) તમાકુના ધુમાડાનુ પૃથ્થકરણ કરતા, તેમા મુખ્ય પાંચ નીચ્યુ-ઝેરી તત્વો, રહેલાનુ, વિદ્વાન ડાક્ટરોએ શોધી કાઢયુ છે આ ... કારબોલીક એસીડ, સલ્ફયુરેટેડ હાઇડ્રોજન, પ્રુસીક એસીડ ... અને પીકોલાઇન છે આ પાચે તત્વો દગાદગા ઝેર છે ... સાબી મુદતે અને તત્કાળ ઝેરી અસર કરનાર ... શોધ થયેલી છે ને તમામ ઝેરોનો આ પાંચ ... થયેલા છે. આવા ઝેરથી ભરેલી તમાકુ, શરીરના ... તાત્કાળ નાશ અને મગજમા વિકાર ... ઉત્પન્ન કરે. એમા શી નવાઈ ? ... નશ કરનાર હોવાથી તેઓની ...

અમલની નથી તો પણ શરીરનાં નિરંતર ઝેર પ્રસરતું રહેતું હોવાથી આયુષ્યનો વહેલો અંત આવે છે તેનદકકોજ છે છે લાઇફ (૬) તમાકુથી, શરીરમા નવા રોગો થાય છે એટલુંજ નહિ પણ, બીજા કારણોથી, શરીરમાં કોઇ રોગ થયા હોય કે થતા હોય તેમને પણ તે [illegible] વધારી મુકે છે. વળી માબાપથી, જો કોઈ રોગ આપણનેમળ્યો હોય, પણ ઘણાં કારણોને લીધે, તે દબાઈ રહ્યો હોય અને મરણ સુધી પણ કદાચ દબાઇ રહેવાનો સંભવ હોય તો એવા રોગોને પણ તમાકુ બહાર લાવે છે, અને શરીરને મોતના પંઝામાં ફસાવે છે. આ રીતે માબાપથી આપણા શરીરના બંધારણમા જે રોગ વારસામા આવે છે તે તેમને ઉતાવળે બહાર લાવનારી, કદાચ દારૂ સિવાય, તમાકુ જેવી, બીજી કોઇ પણ વસ્તુ ન હોવાથી, તમાકુનું વ્યસન ન પાડવા સામે, અને વ્યસન પડ્યુ હોય તો, છોડવા માટે, આના જેવું બીજુ કોઇ મજબુત કારણ નથી, ડૉ. ડબ્લ્યુ. એ. એોલ્કોટ (૭) કોઇપણ તમાકુનો વ્યસની સંપૂર્ણ તદુરસ્ત હોઇ શકે નહિ. સેન્ગેટ (૮) તમાકુ ઝેર છે, એવો સામાન્ય જનસમાજને ખ્યાલજ હોતો નથી, તે દરેકને [illegible] કારણો પણ અજાણ્યુ છે, જ્યારે, એમ કહેવામા આવે છે કે, તમાકુએ બનાવવામા આવેલા, [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

લોકો, તમાકુના દુર્વ્યસનમા સપડાયા, ત્યારથી એ કારણને
તેઓની વસ્તી, ઓછી થઇ ગઇ, એટલુંજ નહિ પણ તેમની શ
શક્તિ, અને કદમા. એટલો તે ઘટાડો થઇ ગયો કે, તેઓ
પંક્તિની પ્રજા બની ગઇ, ન્યુયોર્ક મેડીકલ જરનલ (૧૦)
શરીરની શક્તિમા, વૃદ્ધિ કરનાર, કે તેમા ન્યૂનતા આણનાર
તિઓ. અને કાર્યોનો, સતત ૩૦ વર્ષ સુધીના, દીર્ઘકાળના
અભ્યાસથી, મારો પ્રમાણિક, અને નિસ્વાર્થ નિશ્ચય થયો
હરકોઇ રૂપમા, તમાકુનો ઉપયોગ કરવાથી, શારીરિક, માનસિ
નૈતિક નુકશાન થયા શિવાય રહેતું નથી. બરનાર મેકફેડન
જે છોડવાઓના, તેમજ સૂક્ષ્મ પ્રાણીઓના સજીવ ભાગો
તમાકુનું થોડું પ્રમાણ પણ, ઘણીજ ઝેરી અસર કરે છે તો,
સેાના વરસો સુધી, લાગલાગટ તમાકુનો શરીરમા પ્રવેશ કર
છતા, મોને તેમજ શ્વાસેન્દ્રિયોને કાંઇપણ નુકશાનકારક અસર થ
નહિ, એ માનવું મૂર્ખાઇની પરિસીમા છે, સાયન્ટિફીક અમેરીકન
દરેક મનુષ્ય, કાળ સાથે, હાર જીતનો ખેલ રમી રહ્યો છે એ
નિઃસંદેહ છે કે, બીડી પીનાર માણસને કાળ બીડી ન પી
માલુમ કરતા, વેહેલો પકડી પાડે છે જે માણસને આ જન્મનુ
કય કરી દીર્ઘાયુષ્યી થઇ પોતાની શક્તિનો ઉત્તમોત્તમ ઉપયોગ ક
ની, સ્પૃહણીય અભિલાષા છે, તેને પોતાની કાર્ય શક્તિની
ખીલરૂપ તમાકુ જેવા ઝેરી પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવો, નહી
પરવડે નહિ ડો. ફીશેાગ એમ ડી (૧૩) શાસ્ત્ર સ્પષ્ટ અને
વાર રીતે નિષ્પન્ન કરેલુ છે કે, બીડી પીવાથી શરીર થતો
સામે થવાનુ અખતર બનતુ નથી ઉલટુ, તમાકુના ઝેરી
નને લીધે, રોગ સામે થવાની તેની આવશ્યક જીવન શક્તિ
હણાવાથી, શરીર ચેપી રોગનો ભોગ બનવવાને વિના
છે, એટલુંજ નહિ પણ, રોગમાથી સાજો થવાની શક્યતા પણ
થાય છે ડો ટ્રોલ એમ ડી

(૧૪) દુનિયામા થતા ઘણા નિશાઓમા તમાકુનું વ્યસન, એક [illegible]ને સહુથી વધારે ખરાબ છે. જે કુકર્મ કરવાની હિંમત દારૂ [illegible]વાથી ન આવે તે બીડી પીવાથી આવે છે. દારૂ પીનાર ગાંડો [illegible]ને છે ત્યારે બીડી પીનારના મગજમા ધૂમસ ચડે છે. ને તેથી [illegible] ક્રિયા આવવા માંડી જાય છે. મહાત્મા ટોલસ્ટોય.

૧૫ શસ્ત્રવૈદોના અવલોકનમાં આવેલું છે કે, તમાકુના વ્ય-[illegible]ીઓને શસ્ત્ર ક્રિયાકર્યા પછી સાજા થતા વધારે સમય જોઇએ [illegible]એ જ્યારે નિર્વ્યસનીઓમા જીવન શક્તિ બળ, વધારે ગર્વિત થયેલ [illegible]વાથી તેવીજ શસ્ત્રક્રિયાઓ થયા છતાં, જલદી સાજા થઇ જાય. [illegible] તમાકુમાં રહેલ નીકોટાઇનથી થતી જીવનનાશક અસર આ [illegible]ને સિદ્ધ થઈ છે.

(૧૬) જ્યારે હવાનામાં, એપી પીળાનાવથી મારા બધા [illegible]સાવતીઓ', પટકામા પડયા હતા, ત્યારે ખાસ સ્મરણમા રાખવા [illegible]મ વિલક્ષણ બનાવએ બની કે, જેટલી બીડી પીનારા મલાની [illegible] હતા તે બધા મરણ પામ્યા અને જેઓ બીડી નોહતા પીતા, [illegible] આખાએ [illegible] થઇ ગયા. કેપ્ટન પોટીનજીલ.

(૧૭) તમાકુ વાપરનારનો ખાસ પસ્તોજ દુર્ગંધ મારે છે. [illegible] ગીધ, વિગેરે જાદેસ, મડદા ખાદાક [illegible] પણ [illegible] પડેલા મડદા જેમનાં શરીરનુ [illegible] [illegible] કરેલો [illegible] તેમને અડતા [illegible] [illegible] (૧૮) [illegible]

[illegible]

પીવાની કુટેવ પડે અને લગ્ન સબંધ આ દુર્વ્યસની સ્ત્રીપુરૂષોમાં થાય તો, આવાં જોડાંઓથી ઉત્પન્ન થયેલી પ્રજા પ્રત્યક્ષ રીતે શરીર તેમજ માનસિક શક્તિમાં ઉતરતી થશે ડોક્ટરીવર્ડ એમ ડી, (૨૧) જ્યારે કોલેરા મજબુત ચાલતો હતો, ત્યારે માલુમ લોકનમાં એવું આવ્યું હતું કે જેઓ બીડી પીતા હતા, તેઓ કોલેરાનો હુમલો બીડી ન પીનારાઓ કરતા વધારે સંખ્યામાં એટલુંજ નહિ પણ બીડી પીનાર પર થયેલ હુમલો વધારે ભયંકર હતો ૭૨ લેખકનો ડો. લીઝર્સ

પ્રકરણ ૬

વ્યસનીઓનાં લાભ ભ્રમણા

આધુનિક સમયમાં, વિચારવાન મનુષ્યો તમાકુના દોષે તો રીતર વિશેષ સ્વિકાર કર્યે જતા હોવાથી, અને આ દુર્વ્યસનનો જતો પ્રચાર અટકાવવા પ્રયત્ન કરતો હોવાથી, વ્યસનીઓ સતનો બચાવ કરવા બહાર પડયા છે તેઓ અંદરખાને તો માની જાણે છે કે તમાકુનું વ્યસન નુકશાનકારક છે પરંતુ નબળાઇ સંતાડવા વ્યસન છોડીદેવામાં આવે તો તેમને નુકશાન થાય છે એમ કહે છે. તેમાના કેટલાક કહે છે કે છોડી દેવામાં આવે તો તેમને ખાધું પચતું નથી તો તેમને બંધકોશ થાય છે. ૩ અગર તો તેમની કલ્પના મંદ પડે છે આવા આવા અનેક બહાના આગળ લાવે છે પુસ્તકના આગલા ભાગમાં સારી રીતે સમજાવ્યું છે કે તમાકુ વાથી અમુક પ્રકારનો ફાયદો થાય છે. એમ હજુ સુધી પણ વ્યસની સાબીત કરી શકયો નથી ઉલટું પ્રયોગો અને બારીક નિરીક્ષણ અને અવલોકન ઉપરથી માલુમ પડ્યું છે કે મનુષ્ય શરીર સાથે તમાકુના ગમે તે

વૈદ્યોના દારૂ તરીકે આવે છે. તમાકુ ખાનારને પીનારના મુંહનો વણો નાહીં બાન નશાના વધી જતો હોવાથી પચન ક્રિયા ઓછી થાય એ દરીન અત્યંત દુગ્ધવી માણસને પણ સ્પષ્ટ સમજાય તેવી છે દવાખાના તથા પરિશ્રિઓ નજરે નજરે કરો. શું થોડા બીડી પીએ છે કે તપખીર સુંઘે છે! કે દારૂમાં, તમાકુનો ધુમાડો ગળે છે અને તેમને શું ખાધું નથી પચતું! કેદખાનામાં તમાકુના વ્યસનવાળા કેદીઓને તમાકુ આપવામાં આવતી નથી. આથી તેમની રુચિ બગડવાને બદલે સુધરે છે જો તમાકુથી પચનક્રિયાને મદદ મળતી હોત તો તેમની રુચિ વધારે બગડ્યા સિવાય રહેત નહિ આ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણથી એવું જણાય છે કે તમાકુથી ખાધું પચવામાં મદદ થાય છે એ કેવળ નામ તમાકુના વ્યસનને વળગી રહેવાનું બહાનું છે તમાકુ [illegible] દાંત ઉપરનો [illegible] થાય છે. તેમ પણ માનવાના [illegible] તમાકુને [illegible] સાચવવા માટે કદી પણ વાપરવામાં આવતી નથી. એટલે તેનામાં [illegible] ગુણ હોવાનું કોઈની જાણમાં નથી. [illegible]

[illegible]

બળી ને પહેલાં સેંકડો વર્ષ પૂર્વે પ્રગટ થયા હતા, આધુનિક સમયના મહાન શોધકો અને પ્રવીણ તત્વ જ્ઞાનીઓ. જેઓ ઉપકારક અને અભૂતપૂર્વ શોધોથી, મનુષ્ય જાતને ઋણી કરી છે. તેઓએ કદી તમાકુ વાપરી નહોતી મહાન લેખકોના દાખલા આપી. વિખ્યાત ડો. કીલોગ અને વ્યાયામ શાસ્ત્રી બર્નાર મેકફેડને સાબીત કર્યું છે કે, બીડીનુ વ્યસન છોડી દીધા પછી ઘણા પ્રયત્ન કદી પણ કરી નહીં શકેલા એવાં અપૂર્વ માનસિક પરિશ્રમ કરવા શક્તિમાન થયા હતા આ ઉપરથી સ્પષ્ટ સમજાય કે તમાકુ વિચાર શક્તિ વધારવાને બદલે ઘટાડે છે.

આ શિવાય વ્યસનીઓ તરફથી તમાકુના વ્યસનથી પ્રાપ્ત બતાવવામાં આવતો કોઈ પણ ફાયદો કેવળ મન કલ્પિત છે કે [illegible] એમ. ડી. સત્ય કહે છે કે તમાકુના વ્યસનને વખાણી શકાય એવી કોઈ પણ જાતનો બચાવ છે જ નહિ તમાકુથી આરોગ્ય [illegible] હૃદય મજબુત થાય છે મદનશક્તિમા વૃદ્ધિ થાય છે રોગ [illegible] રહાણ નથી છે. અગર શરીર સામાન્યના કાઈ પણ પ્રકારનું [illegible] હિતકર કે આવશ્યક કાર્ય તમાકુ કરી શકે છે એમ કહેવા [illegible] હજુ સુધી કોઈ પણ સમર્થ વિદ્વાને હિમ્મત નથી કરી [illegible] તપખીર સુંઘવાથી આંખના જ્ઞાન તંતુઓ નિર્બળ થઈ [illegible] પાણી ઝરે છે તેને ગરમી ઝરી જાય છે. અને આંખને [illegible] છે એવું અજ્ઞાનપણથી માની છીંકણી સુંઘવાનુ અજ્ઞાન [illegible] પડે છે ચુમાડાથી પણ આંખમાંથી પાણી [illegible] છે. તેથી [illegible] ગરમી ઝરી જાય છે એમ માની. આંખનુ તેજ [illegible] [illegible] બાબત આર્યોના ઋષિઓના [illegible] નાથી પાણી નીકળે છે તે [illegible] છે એમ માની [illegible] તે બાળી નાખવા માટે તેઓના [illegible] માનસશાસ્ત્ર [illegible] [illegible] તપખીર સુંઘવાથી [illegible] [illegible] વધવાથી

તે પ્રક્રિયાઓનાં, નવા જળના સંચય કરવાસારૂ તંતુઓને. નિત્ય કરતાં અધિક પરિશ્રમ કરવો પડતો હોવાથી લાભને બદલે હાનિજ થાય છે. કેટલાક મનુષ્યો છીંકણી દાંતે ઘસે છે અને માનેછે કે તેથી દાંત મજબુત થાય છે. પણ થોડા સમયમાંજ તેમનાં પેઢાં નબળાં પડી એક પછી એક દાંત પડવા માંડે છે કોઈ તપખીર સુંઘનાર ૭૦ વર્ષના ડોસાને, આંખનું તેજ તેને ઘટેલું ન જણાય એટલા ઉપરથી તપખીર આંખને બગાડતી નથી એમ કાંઈ ઠરતું નથી મગજની નૈસર્ગિક શક્તિ અને આંખને બળવાન રહેવાનાં બીજાં ઘણાં કારણો

બન્યાં હોય તો છીંકણી સુંઘવાથી એટલું બધું નુકશાન ન જણાય એ સંભવિત છે. પરંતુ તે તપખીરનો ઉપયોગ નકર્યો હોત તો એ ડોસાની આંખો એથી પણ વધારે બળવાન હોત એમાં તો કંઈ શક જેવું નથી. તમાકુના ગમે તે પ્રકારના વ્યસનથી આંખોને નુકશાનકર થાય છે એવા અનેક દરદીઓના દાખલાથી સિદ્ધ થયું છે. જર્મનીનાં પ્રજાનો મોટો ભાગ તમાકુ પીએ છે, તેનું પરિણામ એ આવ્યું છે કે ત્યાંની ઘણી પ્રજાને ચસ્માં પહેરવાં પડ્યાં છે. (૧) [illegible] નાનના [illegible] ૧૦ વર્ષની ઉમરે આંખો જનારૂ નબળી હતી તે [illegible] તે [illegible] તપખીર સુંઘવાનું વ્યસન પડ્યું.

[illegible]

થયા નહોતો. એટલામાં તો તેને કાને નંભળાવા લાગ્યું. અને ત્યાર પછી કોઇ દહાડાએ એની દ્રષ્ટિ બગડી નોહતી તો પણ તેના અમુક વર્ષો ઘણા મહિના થયા પણ આખરે તે પણ ગયાં. આ પ્રમાણે આ વ્યસનીની આંખોને, તથા કાનને તમાકુના ઉપયોગથી નુકસાન થયું હતુ એ માણસને લાગતું કે એવું કોઇ પણ અન્ય હાનિકારક વ્યસન નોહતું. તમાકુના વ્યસન વખતે જેવી રીતે તે આંખો પીતો તેવીજ રીત, તમાકુ છોડી દીધા પછી પણ રહેતા. એથી તમાકુના વ્યસનને લીધેજ તેની ઇંદ્રિઓ બગડી હતી એમજ આપણે માનવા સિવાય છુટકો નથી. છીકણી સુંઘવાથી આખને લાભને બદલે નુકસાન થાય છે. ખરી રીતે જેતા તમાકુની એવી અસર તમામ ઇંદ્રિઓ થાય છે પરન્તુ જો આમ જેવી અમુક એકજ ઇંદ્રિયને નતી નુકસાન થતુ હોય તો પણ બુદ્ધિમાન માણસે તેના ઉપયોગ ... ન કરવો જોઇએ.

વળી કેટલાક મનુષ્યો એમ માને છે કે બીડી [illegible] ઉત્તરી આરામ મળે છે આ ભ્રમણાનું ભાન [illegible] નીચેના બનાવ કરાવે છે બીડી પીવાથી થાકેલા માણસને ખરું વિશ્રાન્તિ મળતી નથી. પણ તેને થાકની લાગણી [illegible] બંધ થવાથી તેને લાગે છે કે થોડોઘણો ઉતરી ગયો [illegible] સ્વાભાવિક આરામ મળવાથી, શરીરના જે ઉભાર આવવા [illegible] ન આવતો નથી ઉલટું અમની ને પોતાની વધારે [illegible] જણાવાથી તેને વધારે નુકસાન થાય છે

અને તમાકુના વ્યસનીઓ એવું માનતા હોય [illegible] તમાકુ વાપરે છે તેથીજ તેમને [illegible] ઉત્ત[illegible] તમા[illegible] એવું [illegible] ઉત્સાહ નું કારણ નથી [illegible] [illegible] ઉપયોગ કરતા નથી તેઓ તમાકુ [illegible] [illegible] ઉત્તના [illegible] તમાકુ [illegible]

[illegible]રસની પીડા દેન તમાકુ કે સોડા વાપરતા નથી તેમને પણ
તમાકુ ન વાપર્યાં છતાં દરદ ઉતરે છે એ સર્વના અનુભવમાં છે જ
[illegible] આહાર વિહાર વિગેરેના નિર્દોષ અને સુગમ ઉપાયોનો ત્યાગ
કરી, તમાકુમાં જખ્મોદામ મટાડવાનો ગુણ છે એવી ભ્રમણામાં રહી
જખ્મોદામ મટાડવા તમાકુ જેવા ઝેરી પદાર્થનું આલંબન કરવું,
[illegible] જેવું એકે બીજું આશ્ચર્યકારક વર્તન નથી.

કેટલાક વ્યસનીઓનું એમ કહેવું છે કે, તમાકુથી દીલગીરીઓ
[illegible] થઈ, મન શાંત થાય છે. એટલું યાદ રાખવું આવશ્યક છે. કે
[illegible] પણ મનુષ્ય, પોતાને માથે આવી પડેલી આફત ટાળવા માટે
તમાકુ વાપરવા માંડતો નથી ખરીરીતે કહેતાં તો તમાકુ પીનારને
[illegible] પ્રથમ અનુભવ થાય છે, તે દુખ હલકું નહિ પણ દુઃખકારક
થાય છે. જે છોકરો, પ્રથમજ બીડી પીએ છે, તે દુખ અને એવે
[illegible]. [illegible] પાડે છે. ખરી હકીકત તો એમ છે કે,
[illegible] વ્યસન દૃઢ થાય છે, અને વ્યસનીને તેના પંજામાં પૂરેપૂરો
[illegible] છે, ત્યારે, તમાકુના અભાવે, જે બેચેની અને દુઃખો વ્યસની
અનુભવે છે તેજ તમાકુ વાપરવાથી શાંત પડે છે અર્થાત્ તમાકુની
[illegible] પડવાથી વ્યસનીને જે દુઃખો ઉત્પન્ન થયાં હોય છે, તેને જ
તમાકુ [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible] પણ તમાકુનો વ્યસની. તમાકુ ન વાપરનાર કરતાં..
[illegible]

અતિઅલ્પ પ્રમાણમાં વાપરવામાં આવે છે તો પણ તમાકુ નુકશાન કર્યા શિવાય રહેતી નથી. તો પછી જે નાકમાં મોટા ચપટા ભરી ભરીને, વઢીયે ને પલકે, [illegible] હોય, બીડીયો હોકકા કે ચલમો ભરી દમના કરતા, ધુમાડા [illegible] હોય, નીચલા હોઠમાં મોટું ગુમડું નીકળ્યું હોય તેમ તમાકુ આખો દિવસ ભરી રાખતા હોય તેમને કેટલું નુકસાન [illegible] તેની અટકળ કરવી કઠણ નથી.

સામાન્ય જન સમાજ તો જે પરિણામો પ્રત્યક્ષ [illegible] તેનાથીજ સંતોષ પકડે છે, પરંતુ વિદ્વાનો તો પ્રયોગો કરી પરિણામ ક્યા ક્યા કારણોથી આવે છે તે જોવા કાળજી [illegible] ખાત્રી કરી લે છે. વિશ્વ વિખ્યાત પ્રો. માને. શરીરને તમાકુ અસર થાય છે કે નહિ તેનો નિશ્ચય કરવા ઘણા વર્ષો સુધી પ્રયોગો કર્યા હતા અને તે પ્રયોગોની બારીક નોંધો [illegible] આ નોંધોનો, પોતે અગાધ પરિશ્રમ સાથે અભ્યાસ ક[illegible] એટલુંજ નહિ પણ પોતાના અનુભવની નોંધો ભરોસાપાત્ર [illegible] નહિ તેની ખાત્રી કરવા માટે ભિન્ન ભિન્ન દેશોના અન્ય [illegible] ડાકટરોએ આવાજ પ્રકારની નોંધો રાખેલી તેની સાથે પોત[illegible] નોંધોનો મુકાબલો કર્યો હતો. તેથી તેની ખાત્રી થઇ હતી [illegible] અમેરિકા, જરમની, અને બીજા વિગેરે દેશોના ડાક્ટરો[illegible] તેના જેવાજ અનુભવ થયા હતા. આ નોંધોથી તમામ [illegible] નિઃસંદેહ ખાત્રી થઈ હતી કે કોઈ પણ મનુષ્ય શરીર ત[illegible] **ઝેરની અસર ટાળી શકતું નથી.** [illegible] જૂદમાં જૂદ નિદાન શાસ્ત્રના આચાર્ય [illegible] **માટે જાહેર કર્યું છે કે, કોઈ પણ મનુષ્ય, કોઈ પણ અલ્પમાં અલ્પ પ્રમાણમાં પણ, કોઈ પણ પ્રકારે [illegible] ખમ્યા શિવાય તમાકુ કદી પણ વાપરી શકતો**

લંડનના પ્રસિદ્ધ વૈદકીય પત્ર 'લેન્સેટે'' કોઈ પણ પ્રકારમાં તમાકુ
વાપરનાર, મનુષ્ય કદી પણ સંપૂર્ણ આરોગ્ય ભોગવી શકે નહિ''
એમ સ્પષ્ટ કહી, ઉક્ત કથનને અનુમોદન આપેલું છે.

જે તમાકુથી શરીરના કોઈ પણ ભાગને કોઈ પણ પ્રકારનું નુકશાન
થયા સિવાય રહેતું હોત તો દુનિયાના તમામ ધર્મ સંસ્થાપકો, તેમજ
[illegible]-બિલાડી નાની પુરુષો મનુષ્ય જનનને તેનો ઉપયોગ ન
કરવા આગ્રહ પૂર્વક ઉપદેશ કરત નહિ એ નિરંતર લક્ષમાં રાખવા
જેવું છે.

**(૭) તમાકુ વાપરવાની ટેવ પાડવાથી તેનાથી થતું
નુકશાન ન અટકાવી શકાય?** જે મનુષ્ય પ્રથમ વખતથી તમાકુ
વાપરે છે તેને ફેરવાવે છે ભોળવાઈ છે પ્રસંગે ઉલટીઓ થાય છે.
[illegible] બાર ગરે છે, છાતીમાં દુઃખાવો થાય છે અને હૃદયનીગતિ
અનિયમિત થાય છે. આ ટેવ જારી રાખવામાં આવે છે તો આ
[illegible] ધીરે ધીરે મંદ પડતા જાય છે, અને અલ્પ સમયમાં દેખાતાં
[illegible] જાય છે. આ કેટલ દુઃખો દેખાતાં બંધ થવાથી
[illegible] જુસ્સાવામાં પડી એમ માને છે કે, હવે તમાકુથી કાંઈ પણ
નુકશાન થતું નથી આ માન્યતા ભૂલ ભરેલી છે એમ પ્રયોગોના
[illegible]

[illegible]

વિખ્યાત ડૉ. કીલોગ એમ. ડી. જેણે તમાકુના લાખો વ્યસનીઓનું નિરિક્ષણ કરી તેમને વ્યસન મુક્ત કરી તેમને આ જીવન ઉગાર્યા છે તે સત્ય કહે છે કે "તમાકુનું વ્યસન પાડવા માટે, કેટલાક જનનો બચાવ છે જ નહિ, તમાકુથી આરોગ્ય સુધરે છે, શરીર સશક્ત થાય છે, સહન શક્તિમાં વૃદ્ધિ થાય છે રોગ સામે રક્ષણ મળે છે, અગર શરીર સામ્રાજ્યમાં કોઈ પણ પ્રકારનું અન્ય લાભકારક કે જરૂરનું કાર્ય તમાકુ કરી શકે છે એમ કહેવા કશું કોઈ પણ વિદ્વાને હિંમત પણ કરી નથી.

પ્રકરણ ૭

વ્યસનીઓનું શંકા સમાધાન.

(૧) તમાકુનો કોઈપણ રૂપમાં ઉપયોગ કરવાથી કોઈપણ પ્રકારનું નુકશાન થયા સિવાય રહેતું નથી, એમ ખાત્રીથી માનવા માટે, પ્રબળ કારણો શાં છે ! (૨) તમાકુનું વ્યસન પાડવાથી તેનાથી થતું નુકશાન ન અટકાવી શકાય ? (૩) તમાકુથી દરેક માણસને સરખું નુકશાન કેમ નહિ થતું ? (૪) તમાકુનું વ્યસન માણસને કેવી રીતે ગળે પડે છે ? (૫) જુવાનીની જીવન શક્તિ તમાકુની ઝેરી અસરનો નાશ ન કરી શકે ! (૬) તમાકુની કયા પ્રકારની વપરાશ સૌથી વધારે નુકશાન કારક છે ! (૭) તમાકુથી થતા રોગો તમાકુના વ્યસનને લીધેજ થયા છે એમ માનવા કાંઈ વિશ્વાસનીય આધાર છે ? (૮) તમાકુના વ્યસની કેમ જલદી લાગુ પડે છે ? (૯) હૃદયપર તમાકુની ઝેરી અસર થાય છે ? (૧૦) તમાકુથી આંખો કેવી રીતે બગડે છે ? (૧૧) તમાકુના વ્યસનીને આવતા આંધળા થાય છે ? (૧૨) બહેરાપણું તમાકુથી આવે છે ?

ગયા પ્રકરણમાં તમાકુ વાપરવાથી લાભ થાય છે તેવી વ્યસનીની ભ્રમણાઓ વિષે વિવેચન કરેલું છે પ્રસ્તુતના પ્રકરણમાં વ્યસનીઓને ઉઠતી શંકાઓનું સમાધાન કરેલું છે

(૧) તમાકુનો કોઈ પણ રૂપમાં ઉપયોગ કરવાથી કોઈ પણ પ્રકારનું નુકશાન થયા શિવાય રહેતું નથી એમ સાબીત માનવામાટે સબળ કારણો કયાં છે ?

તત્કાળ ઝેરી અસર કરે તેવાં તેમજ અમુક સમય પછી ઝેરી અસર કરે તેવાં અનેક પ્રકારનાં વિષોથી તમાકુ ભરેલી છે એમ નિપુણાનો એ પરિશ્રમી પૃથક્કરણો કરી સાબીત કરેલુ છે કોઈ પણ પદાર્થ, તેના સ્વાભાવિક ગુણધર્મ નષ્ટ કરતો નથી. ઝેરી પદાર્થ શરીરને ઝેરી અસર કરેજ એ અપવાદ રહિત, અન્વલિત નિયમ હોવાથી તમાકુરૂપી ઝેરી પદાર્થ શરીરના સંબંધમાં આવી, કાંઈ નુકશાનજ નહિ કરે તેવી ભાવના અગ્નિ ઉપર હાથ મુકવા છતાં બળાય નહિ એવી ધારણા રાખવા જેવી ભ્રામક છે આ ઝેર પેટમાં ગયાથી એક માણસનું મરણ ૬૦ સેકન્ડમાં થયું હતુ તમાકુ શરીર અંદર જવાથી આવું પરિણામ આવે કે તેટલું જલદી નહિ પણ આસ્તે સાથે તેનો શરીર [illegible] પણ ભારે નુકશાન કારક અનુભવાયેલ છે ફ્રેન્ચ પ્રાંત લગ્નની બાબત મરણ થયા એક સરકારી તમાકુનાં પોટલાં શરીરની આસપાસ બાંધીને સ્વદેશ સિધાવેલ ... [illegible]

... [illegible] ... નુકશાન કરનારે તમાકુ ... ઝેરી પદાર્થો ... [illegible]

પ્રયોગ કર્યો હતો તેણે પ્રાણઘાતક પ્રમાણ નક્કી કરી નક્કી તે પ્રમાણમાં તમાકુ લેવાની એક સસલાને થોડે થોડે ટેવ પાડી. એ આ સસલાના લોહીની રસી, બીજા નિર્વ્યસની સસલાના શરીરે મુકી. પા કલાક પછી આ રસી મુકેલા સસલાને, જે મારી નાંખે પ્રાણઘાતક નીવડે તેટલા પ્રમાણમાં તમાકુ આપવામાં આવી. તે મુકવાની કાંઇ પણ અસર ન થવાથી. આ સસલું જે મારી નાંખે સામાન્ય સમયમાં મરણ પામ્યું. જો તમાકુની ટેવ પાડવાથી શરીરે નુકશાન થતું બંધ પડતું હોત તો તમાકુથી ટેવાયેલા સસલાના શરીરમાંના લોહીમાં તમાકુથી થતાં નુકશાન નાશ કરવાની શક્તિ આવી હોત અને રસી મુકેલા સસલાનો જીવ બચ્યો હોત. પ્રયોગનું આવું પરિણામ આવવાથી નિષ્ણાતોની ખાત્રી થઇ

તમાકુની ટેવ પાડવાથી તમાકુના ઝેરનો નાશ કરવા લોહીમાં શક્તિ આવતી નથી.

આખા જન્મારાથી, તમાકુના વ્યસની છતાં, કેટલાક મ ને કોઇ દેખીતુ ભારે નુકશાન થયાનું જણાતું નથી તથી તમ ટેવ પાડવાથી નુકશાન થતુ અટકી પડે છે એવા ખોટા અનુ ઘણા લોકો કાઢે છે. પરંતુ તીવ્ર અને દુઃખદાયક ચિન્હ બંધ થવા છતાં પણ આવા લોકોને ગુપ્ત નુકશાનો થય એ શકાતિત છે. જો આવા લોકોએ આ ટેવ ન પાડી હોત એમની ઉમર કેટલી વધી ગઇ હોત તો તેઓના આ શરીર સામર્થ્ય કાયમ કરવા વિશેષ પ્રમાણમાં [illegible] આવા વ્યસનીઓના શરીરનો ચેકઅપ તપાસ કરવામાં આવે અત્યંત જણાયા આવે છે કે (૧) વ્યસનીના [illegible] નાડીઓ, હૃદય, મુત્રાશય, અને અન્ય મગજ [illegible] નુકશાન થયેલું હોય છે કે તેઓ [illegible] કિંવા [illegible] કરી શકતાં નથી (૨) શરીરની [illegible]

માન પોષ્યવાથી જીવન શક્તિ તદન ખુટી ગયેલી હોય છે નું શરીર એવું તો નિર્માલ્ય થઇ ગએલું હોય છે કે જોકે, તેને ગઇ થીગડ કરી થોડાંક વર્ષો જીવતું રાખી શકાય ખરૂં પરંતુ ઘણા કાળ સુધી તેણે તમાકુના ઝેર રૂપી અસ્વભાવિક અને આયુ-નાશક ભાર સહન કરેલો હોવાથી તેના પ્રમાણ બળ નો ઘણો ભાગ એવોતો વપરાઇ ગયેલો હોય છે કે તેને કોઇપણ ઉપા-યથી પૂર્વ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરાવી શકાતી નથી. ઉપરના વિવેચન થી સ્પષ્ટ સમજાશે કે તમાકુની ટેવ પાડવાથી તેનાથી થતાં નુકશાનો ખાતાં બંધ થાય છે તોપણ તેનું કાતીલ ઝેર શરીરનો ધીમે ધીમે નાશ કરે જાય છે જ. જગતને સાફ કરનાર કોઇ ભંગીઓ, શરીરે પુષ્ટ જણાય તો તેથી દુર્ગંધ શરીરમાં રોગ કરતી નથી એવું ગાંડું અનુમાન કોણ કાઢશે !

(૩) તમાકુથી દરેક માણસને સરખું નુકશાન કેમ થતું ? જે વસ્તુ શરીરમાં જવાથી, આરોગ્ય અને આયુષ્યને નુકશાન કરે તે ઝેર કહેવાય છે. ઝેર બે પ્રકારનાં હોય છે પ્રથમ પ્રકારનું ઝેર શરીરમાં જતાં તાત્કાલ મૃત્યુ કે રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. અને બીજા પ્રકારનું શરીરમાં જતાં તાત્કાલ મૃત્યુ કે રોગ ઉત્પન્ન ન કરતાં થોડે થોડે લોહીમાં બિગાડ ઉત્પન્ન કરી શરીરમાં એવી ક્રિયા ઉત્પન્ન કરે છે કે જેથી યોગ્ય સમયે શરીર અશક્ત અને રોગાધીન થાય છે.

આપણા શરીરની રચના જ, પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરે એવી કરી છે કે, શરીરમાં પેઠેલા ઝેરને તે તુરત આપોઆપ બહાર કાઢી નાખવા પ્રયત્ન કરે છે. આ પ્રયત્ન શરીરનાં રહેલા પ્રાણશક્તિના પ્રમાણમાં થાય છે. જે માણસની જીવનશક્તિ વધારે, તે વધારે પ્રમાણમાં શરીરમાં પેઠેલા ઝેરને બહાર કાઢી નાંખી શકે છે. એટલે કે, આપણા તમાકુના શરીરમાં પેઠેલ ઝેર સિવાય પ્રમાણમાં બહાર

કાઢી નાંખી શકે તેને તમાકુના ઝેરની અસર ઓછી લાગે છે અને જે અશક્ત માણસ તમાકુનું ઝેર શરીરમાંથી જલદી કાઢી નાંખી શકે નહિ તેને તમાકુની અસર વિશેષ થાય છે. શરીરમાં પેઠેલા ઝેરને બહાર કાઢી નાંખવા સબળ પ્રયત્ન કરનાર હવા અને કસરત મોટામાં મોટું પૌષ્ટિક અને ગમખાણ હોવાથી બેતરની સ્વચ્છ હવામાં, આખો દિવસ કામ કરતો ખેડુતો, મજુરો તથા બીજા શરીરની ઘણી મહેનત કરનારા ના બારે વ્યસની છતાં તેઓ મોટા રોગના ભોગ થતા નથી. જે એજ લોકોને મગજની વધારે મહેનત કરવાની હોય હવાને બદલે, નઠારી બંધિયાર હવામાં કામ કરવાનું હોય અને ખોરાકને બદલે તળ્યા તાવ્યા નિઃસત્વ ખોરાક પર રહેવાનું હોય તેમને પણ તમાકુનાં નુકશાન લાગે એટલા પ્રમાણમાં જ નથી ઘણા મોટા પ્રમાણમાં જણાયા સિવાય રહે નહિ. આમ શરીરના મહેનત કરનારાઓને તમાકુથી જેટલું નુકસાન તેના કરતાં, મગજની મહેનત કરનાર વિદ્વાન માણસો શરીરની ઓછી મહેનત કરવાની હોય છે તેમને ઘણું નુકસાન છે. તેમાં પણ શરીરમાં ચાહ કોઈ કે વખતે વખતે માંદા આવવાની પ્રકૃતિ વાળાને તો તમાકુના વ્યસનથી ભારે થવાનો ભય હોય છે

(૬) તમાકુનું વ્યસન માણસને કેવી રીતે ગળે પડે છે ?

નશાવાળા દરેક પદાર્થોના, વાપરનારાઓને ઉપર લાગ્યા હોય છે. તમાકુ પણ નશાવાળો પદાર્થ હોવાથી તે વાપરનારને ઘણીવાર ઉન્માદ કરે છે પરંતુ પાછળથી તમાકુની ... તેમાં નશાવાળો આવે છે. તેઓ ભડ પડી જાય છે ... ... વધારે છે. આ ભૂલની કાળા વ્યસનની ...

એવે છે, પાછાં જ્ઞાનતંતુઓ જાગૃત થતાં તેને શોષ લાગે છે જેમાં જે ગુણ રહ્યો છે તેના પ્રતાપે જ તેમનામાં આ આવી છે. નીચેનાં દૃષ્ટાંતોથી આ હકીકત સ્પષ્ટ થશે (૧) તાવના રોગવાળાને પાણી ગળ્યું કે કડવું લાગે છે તેમ તમાકુનો કે જેમ જઠરમાં જતાં જ્ઞાન તંતુઓ પર તેની ઝેરી અસરથી તેનો રોગ થાય છે, તે રોગથી ખાધેલું ખરેખર ન પચવા છતાં પચી ગયું હોય તથા ભૂખ લાગી હોય એવું ખોટું ભાન થાય અને તમાકુના સ્વભાવથી અજાણ્યા લોકો તમાકુથી પચન થતું માની લે છે એવું બાળપણથી માની તમાકુ પીવાનું ટહાડું પાડી બેસે છે અને બધાંરો આહાર અન્ન પચ્યું ન છતાં પણ અન્ન પેટમાં ઓરે જાય છે પરિણામ એ આવે છે કે કદાચ [illegible] નબળું પડતું જાય છે અને અપચાનો રોગ હોય તેના [illegible] કરે છે (૨) તપખીર સુંઘનારને પણ એમજ [illegible] તપખીરના એક ચપટીના નાકમાં ભરાઈ તેનાં મગજનાં તંતુઓમાં તમાકુનાંનું ઝેર કૃત્રિમ સ્ફૂર્તિ આણે છે આથી [illegible] ઉપયોગથી મગજ [illegible] થાય છે અને સુંઘનારની સ્મૃતિ [illegible] વિચારી અજાણ્યા લોકો માની બેસે છે અને [illegible] માની જાય છે (૩) દારૂ પીનારને [illegible]

[illegible]

સુરત હતું પણ જ્યાં તમાખીરનો સપાટો માર્યો કે આ એક કે બીડી પીધી કે અફીણ લીધું કે ભાંગ ચઢાવી એટલે ફરી ? આવી ગઇ !! પણ જેમ જેમ વધારે વ્યસન સેવે છે તેમ મગજમાં વધારે નબળાઈ આવતી જાય છે. અને તે કારણે ફરી વ્યસન સેવવું પડે છે અને આમ મનુષ્યો અજ્ઞાનથી વ્ય ગરાડી થઈ જાય છે.

(૫)ભર જુવાનીની જીવન શક્તિ તમાકુની ઝેરી અસર નાશ ન કરી શકે ?

આ પુસ્તકના આગલા ભાગમાં પ્રથમ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં જણાવ્યું કે તમાકુ વાપરનારને કોઇ પણ પ્રકારનું નુકસાન થયા વિના રહેતું નથી. વાપરનાર બાળક હોય, યુવાન હોય, આધેડ વૃદ્ધ હો તો પણ તેને નુકશાન તો થાયજ થાય. યુવાવસ્થામાં શરીરના બળ વધારે હોવાથી વ્યસનીને તમાકુની ઝેરી અસર ઓછી તે જણાય છે પરંતુ થોડી ઘણી અસર થયા સિવાય રહેતી નથી જેમ જેમ ઉમ્મર વધતી જાય છે તેમ તેમ દમ અને દાંત પીડાકારી રોગોથી વ્યસનીનું જીવન દુઃખદાયી બને છે આ મત દુનીયાના હાલના વૈદકીય નિષ્ણાતોમાં અગ્રગણ્ય સ્થાન ભોગ ડૉ. ડેવીસ એમ. ડી. એલ. એલ ડી પેતાના મનુષ્ય શરીર તમાકુની થતી ઝેરી અસર એ વિષયના ભાષણમાં કહે તે તમાકુની રોગોત્પાદક ઝેરી અસરથી. વીસ વર્ષ અંદરની ઉમ મનુષ્યોના મગજ અને જરૂરના કરોડના જ્ઞાનતંતુ બાબતે અને લોહીનાં જીવન વર્ધક તત્વોને નુકશાન થઇ શારીરિક માનસિક વૃદ્ધિ અને સબળતાનો અટકાવ થાય છે તો વીસ ઉપરની ઉમ્મરના મનુષ્યોના શરીરના, તેજ ભાગો પર પણ કારણોથી. તેવાજ પ્રકારની અસર રૂ રોગોત્પાદક કારણે સ્વરક્ષણ કરવા માટેની તેમની આવશ્યક જીવન શક્તિ હીન

ઓ અવસ્થાથી કેમ ન થવા જોઈએ? તમામ ઉમ્મરના વ્યસની-
ઓની, શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિની તેમજ પ્રાણવાયુની અભ્યંતર વહેંચણી
[illegible]વા માટે કાર્યોત્પાદક શક્તિમાં ન્યૂનતા આવે છે એટલું જ નહિ
પણ તેનાથી હૃદય પર, ખાસ ઝેરી અસર થઈ તેના સ્વાભાવિક
ધબકારા અનિયમિત થાય છે અને તેનું જોર ઘટી જાય છે. ક્વચિત
હૃદય બંધ પડી મરણ પણ નીપજી વ્યસનીનો કરુણ અંત આવે છે.
જીવનનું સંરક્ષણ કરનાર; તેની વૃદ્ધિ કરનાર અને તેને સલામતમાં
રાખનાર, પાચન અને પોષણની ક્રિયાઓ, બાલ્ય, યુવા અને વૃદ્ધા-
વસ્થા જેવી જીવનની ભિન્ન ભિન્ન અવસ્થાઓમાં જુદી જુદી રીતે
થાય છે? શું આ ક્રિયાઓ, સર્વેન્દ્રિયશાસ્ત્રના અચળ નિયમોને,
અવસ્થા પરત્વે ભિન્ન ભિન્ન રીતે આધીન હોય છે? જેમ દારૂ અને
તમાકુ જેવાં ઘેનોત્પાદક અને નિદ્રાજનક ઝેરોની અસરો, શરીરની
[illegible]ના બાળપણમાં તેની થતી વૃદ્ધિ અટકાવી શકે છે તો શું, બચપણ
અને યુવાવસ્થામાં, તેજ ક્રિયાઓને, તેટલીજ નિશ્ચિતતાથી તેજ
ઝેરોથી નુકસાન નથી થતું. જેમ [illegible] ભારે [illegible]
[illegible] નથી? શરીરની બનાવટ [illegible], આવશ્યક પોષણ
[illegible] પૂર્ણ કરવી, શું આ નુકસાન [illegible] નથી આવતું?
[illegible]
[illegible]
[illegible] આ [illegible] પ્રશ્નો [illegible] રીતે [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

**(૧)તમાકુની કયા પ્રકારની વપરાશ સૌથી વધારે નુકસાન-
કારક છે.**

[illegible]

અને ૬૩થી ૭૯-'૪ સુધી વધી ગયા હતા હવે તેજ મનવનાં તમા
વ્યસનમાં એંકડે,આશ સાતસો ટકા વધારો થયો હતો. ઉપરને
સહજ જણાશે કે, તમાકુના વ્યસનની વૃદ્ધિ ઉપરોક્ત રોગોની વૃ[illegible]
સહગામી છે.

(૮) તમાકુના વ્યસનીને ક્ષય કેમ જલદિ લાગુ પડે

સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ યંત્રની સહાયથી ડૉ. ગાઇટના અવલોકનમાં આ[illegible]
છે કે, નીકોટાઇનના ઝેરથી, મનુષ્યની ક્ષય સામે ટકી રહેવાની શક્તિ
ઘણે ભાગે નાશ થાય છે. તેણે એક તમાકુના વ્યસનીનો ક્ષયરોગ
આ શક્તિનો તદ્દન નાશ થયેલો જોયો હતો. આ રોગી ત્રણ [illegible]
વાડીયાથી વધારે જીવી શકયો ન હતો. નિસંશય રીતે. તમાકુ હૃ[illegible]
નબળું પાડે છે. અને શરીરમાં વહેતા લોહીની ગતિ મંદ પાડે[illegible]
ડૉક્ટરોનો ચોક્કસ અનુભવ થયો છે કે જે કાર્યથી લોહીની ગતિ મં[illegible]
પડે છે તેજ કાર્યથી શરીરનું પોષણ થતું અટકે છે. પુરતા પોષણ[illegible]
અભાવે મનુષ્યમાં ક્ષય રોગનાં બીજ વવાઇ અલ્પ સમયમાં તે પ્ર[illegible]
ક્ષયરોગી બને છે અવલોકનથી ખાત્રી થઇ છે કે જેટલા પ્રમાણ[illegible]
પુરૂષોમાં તમાકુનો પ્રચાર વધતો જાય છે તેટલા પ્રમાણમાં ક્ષયરોગ
પણ વિસ્તાર વધે છે. ક્ષયરોગની ઉત્તમોત્તમ ચિકિત્સા પદ્ધતિની શો[illegible]
અમેરિકાની પરોપકારી, ગીબ્સ મ ડળીના અવલોકનમાં આવેલું [illegible]
કે ૯૭ સો ક્ષયરોગીઓમાં, ૭૮ રોગીઓ દરરોજ રૂપમાં તમાકુ[illegible]
વ્યસનીઓ હોય છે અને ૨૧ રોગીઓ બીજા કારણે[illegible]
ક્ષયથી પીડાતા હોય છે. તમાકુ વાપરનાર ક્ષયરોગીઓ[illegible]
સકડે વીસ રોગીઓ મરણ પામે છે જ્યારે તમાકુ ન વાપરનાર
રોગીઓમાં ફક્ત સેંકડે પાંચ જણનું મરણ પ્રમાણ આવે છે એટ[illegible]
કે તમાકુ ન વાપરનાર ક્ષય રોગીઓ ઘણા ભાગમાં વધારે સારે [illegible]
દારૂ પીનાર રોગીઓનાં જેટલા પ્રમાણમાં દારૂ પીનાર રોગી[illegible]
કેનાં વધારે પ્રમાણમાં મરણ થાય છે. તેટલાજ પ્રમાણમાં તમાકુના

ક્ષયરોગી વ્યસનીઓમાં તમાકુ ને વાપરનાર ક્ષય રોગીઓ કરતાં વધારે મરણ થાય છે. તમાકુ વાપરનાર ક્ષય રોગીઓમાં સેંકડે ૬૩ ટકા તમાકુ પીનાર તથા ચાવનાર ૨૯ ટકા એકલા પીનાર અને ૮ ટકા એકલા ચાવનાર હોય છે. એટલે કે તમાકુ ચાવનાર કરતાં પીનાર રોગીઓ સાડા ત્રણ ગણા વધારે મરે છે. પુરૂષ દરદીઓમાં બે તૃતીયાંશથી વધારે એક અગર બીજા સ્વરૂપમાં તમાકુ વાપરનાર હોય છે જે નોંધો બતાવે છે. તેથી ચોક્કસ સિધ્ધ થયું છે કે તમાકુ વાપરવાથી ક્ષયરોગ થાય છે. પુરૂષો સ્ત્રીઓ કરતાં તમાકુ વધારે વાપરતા હોવાથી સ્ત્રીઓ કરતાં પુરૂષો માં ક્ષય રોગીઓની સંખ્યા વધારે હોય છે. છેલ્લી વિશ્વ વ્યાપી લડાઇ વખતે. ફેફસાંના રોગો ના ખાસ નિષ્ણાત ડૉ. વેબની જુદા જુદા સ્થળના હજારો લડવૈયા રોગીઓને તપાસવાથી ખાત્રી થઇ હતી કે ફેફસાંના ક્ષયનું મુખ્ય કારણ બીડી પીવાનું દુર્વ્યસનજ છે. બીડીના દરેક વ્યસનીના ગળામાં સોજો જણાયો હતો આ સોજાનું પરિણામ એ આવે છે કે ક્ષયરોગ સામે બચાવ કરવાની શરીર શક્તિ ઘટી જાય છે અને વ્યસનીને આ ભયંકર દરદ જલદી લાગુ પડે છે

આ વિશ્વાસનીય અનુભવો પરથી ક્ષય જેવા ભયંકર વ્યાધિથી પોતાનું રક્ષણ કરવા માટે દરેક આરોગ્ય ઇચ્છનાર પ્રાણીએ પણ તમાકુના વ્યસનથી દૂર રહેવા નિશ્ચય કરવો જોઇએ

(૬) હૃદય પર તમાકુની શી અસર થાય છે? જેવી રીતે ઘડીઆળમાં તેની કમાન એ તેની બનાવટનો અગત્યનો ભાગ છે તેવીજ રીતે આપણા શરીરમાં હૃદય એ એક અગત્યનો ભાગ છે. જ્યારે ઘડીઆળની કમાન તુટી જાય છે ત્યારે તે તુરત બંધ પડે છે તેવીજ રીતે જો હૃદય પોતાનું કામ કરતું બંધ પડે તો માણસનું મરણ થયા સિવાય રહેતું નથી. આમ હોવાથી હૃદયનું ... અને નિયમિત ... ઇચ્છનારે ... સર્વ ...

અવલંબીને રહેલી છે. આખા શરીરમાં લોહી પોંહોચાડવું અને લોહી થયેલ ભાગનો જીર્ણોદ્ધાર કરવો એ હૃદયનું ખાસ કામ છે શરીર ની સર્વ આંતરિક ક્રિયાઓ ચલાવવામાં જેટલી જીવન શક્તિ વ્યય થાય છે તેના દસમા ભાગની શક્તિનો વ્યય પોતાનું શ કરવા માટે એકલા હૃદયને જ કરવો પડે છે આમ હોવાથી આ મર્મ સ્થાનની શક્તિ ક્ષીણ થાય તેવા દરેક કાર્યનો આપણે સાદ્યથી ત્યાગ કરવો કેટલો જરૂરનો છે તે જણાઈ આવશે નાડી

શારીર શાસ્ત્રીઓએ તમાકુની મનુષ્ય હૃદય પર થતી અસરનો ઝી બારીકાઈથી અભ્યાસ કરેલો છે, અને તેઓ સર્વાનુમતે એવા નિ પર આવ્યાં છે કે તમાકુએ હૃદયનું વિષ છે. તેની હૃદય ઉપર બે રી અસર થાય છે (ક) હૃદય અને રક્તવાહિનીઓને અવયવમાં ગયેલ જ્ઞાનતંતુઓ પર અસર કરી તે રક્ત દબાણ વધારે છે (ખ) નાડીના ધબકારાની સંખ્યા વધે છે. (૧) રક્ત દબાણ એ શું છે? હૃદય એ એક જાતનો બંબો છે. ધોરી નસો લોહી લઈ જ નળીઓ છે અને ધમનીઓ લોહી પાછું લાવનાર નળીઓ છે જ્યારે ધોરી નસો સંકોચાય છે, અથવા તેમાં કાંઈ નડતર નડે છે ત્યારે હૃદયનું કામ વધી પડે છે. કારણ કે તેને વધારે જોરથી લો- હી ધકેલવું પડે છે આથી લોહીનું દબાણ વધે છે. લોહીનું વિશેષ દબાણ આયુષ્ય ઘાતક છે. લોહીનું દબાણ વધવું તેમજ નાડીના ધબકારાની સંખ્યા વધવી એ તમાકુના ધુમ્રપાનનાં ઝેરની અસરથી થાય છે અને આર્થર ડીક્સન બુમલિન સિદ્ધ કરે છે કે ધોરી નસનાં લોહી દબાણમાં વૃદ્ધિ થવી એ જ તમાકુના પ્રયોગનું પ્રથમ પરિણામ છે.

પ્રયોગોનું પરિણામ (૧) તમામ પ્રકારના રક્ત પ્રાબ અને અને રક્તવાહિનીઓ પર નિકોટાઈન અને તમાકુના ... નોંધાર ફુમેંકા થઈ તેમની ધોરી નસો કઠણ થઈ જતી ... ડૉ. ફ્રેંકલ નાડીની ફેંકાની રક્તવાહિનીઓ પર ...

ની અસરનો, સૂક્ષ્મ દર્શક યંત્ર વડે અભ્યાસ કરવાથી ખાત્રી થઇ હતી કે તમાકુ રક્તવાહિનીઓને, એટલી તો સંકુચિત કરે છે કે તેમાંથી તમામ લોહી ખાલી થાય છે. રક્તવાહિનીઓ, હૃદય સાથે સંબંધવાળી સ્નાયુમય નળીઓ છે હૃદય અને રક્ત પાત્રોને વ્યાજબી રીતે એકજ અવયવ ગણી શકાય તેમ હોવાથી એકને, ચંચલ ઝેરની અસર બીજાને પણ થાય છે તમાકુનું અતિ અલ્પ પ્રમાણ પણ ધોરી નસોને સંકુચિત કરીને લોહીનું દબાણ વધારે છે. આ અસર નવા તથા જુના બન્ને પ્રકારના વ્યસનીઓને, સરખી રીતે થાય છે. (૨) અન્ય વિદ્વાનોએ મનુષ્યોપર પ્રયોગો કરી ખાત્રી કરી લીધી છે કે નીકોટાઇનની અસરથી, રક્ત દબાણ વધીને ૧૬૦ થી ૧૮૦ સુધી જાય છે. તમાકુ વાપરનારની નાડીના ધબકારાની સંખ્યા વધે છે. ઓલીવર ડૉ. રીઇટઝીએ ૬૦૦ તમાકુના વ્યસનીઓને તપાસ્યા હતા. તેઓમાંના દરેકના નાડીના ધબકારા, સામાન્ય થવા કરતાં તેના કરતાં વધારે થતા હતા. (૩) બીજા ફ્રેન્ચ વૈદના અવલોકનમાં આવ્યું હતું કે, બીડી ન પીનારના નાડીના ધબકારા, દર મીનીટે ૭૧-૭૫ થતા હતા જ્યારે બીડી પીનારના ધબકારા, ૮૧-૮૪ થતા હતા એટલે કે દર મીનીટે બીડી પીનારના હૃદયના ધબકારા ૧૦-૮ વધારે થતા હતા આ રીતે વ્યસનીના હૃદયને દર ચોવીસ કલાકમાં ૧૪૪૦૦ વધારે ધબકારા કરી ક્ષીણ થવું હતું. (૬) બે અન્ય ડૉક્ટર ... આ વિષયનો પોતાની જાત પર, પ્રયોગ કરી ... કર્યો હતો બન્ને સમયમાં આહાર વિહાર સરખા રાખ્યા. અને નાડીના ધબકારાનું અવલોકન કર્યું હતું. બીડી ન પીવાના સમયમાં, દર મીનીટે ૭૪-૫ ધબકારા થતા હતા અને બીડી પીવાના સમયમાં, ૮૧-૮ થતા હતા (૪) હૃદય રોગના ખાસ નિષ્ણાત ડૉ. ... ડૉ. ... પણ બીડી પીનારની, નાડીના ... ની, ધબકારા વધારે થવાનો ... સમર્થન કરેલ છે.

(૫) અન્ય અનેક ડોક્ટરોના અવલોકનમાં આવેલું છે કે તમાકુના વ્યસનને લીધે, વ્યસનીની નાડીના ધબકારા હંમેશ વધારે થતા હોય છે. આવી રીતે તમાકુથી જીવનરક્ષક હૃદયનો કામ કરવાનો બોજો વધી તે ઉત્તરોત્તર ક્ષીણ થઈ તે રોગી થઇ વ્યસનીને અકાળે યમ ધામમાં ધકેલી મુકે તેમાં શી નવાઈ છે ! હૃદય અને રક્ત વાહિની આનો ક્ષય થવાથીજ વૃદ્ધાવસ્થા આવે છે. એક પ્રખ્યાત ફ્રેન્ચ સર્વેન્દ્રિય શાસ્ત્રી સત્ય કહે છે કે, મનુષ્ય તેની ધારી નસો જેટલો વૃદ્ધ છે. દરેક હૃદયના રોગીએ તમાકુ છોડવી જોઇએ.

(૬) હૃદય રોગ, તમાકુના વ્યસનનો એટલો તો અનુયાયી છે કે, અનુભવી ડોક્ટરો, હૃદય રોગના કોઈ પણ ચિન્હો જણાતાં તુરત રોગીઓને તમાકુ વાપરવાની સખ્ત મનાઇ કરે છે. (૧) "હૃદયના રોગો" નામના આધાર ભૂત ગ્રંથના લેખક ડો. હીર્ષ્ફેલ્ડ કહે છે કે, "તમામ પ્રકારના હૃદય રોગમાં તમાકુનો તત્કાળ ત્યાગ કરવો જરૂરી છે" (૨) ડો. એબ્રેમ્સ કહે છે કે, હૃદય રોગના અટકાવમાં તેમજ નિવારણમાં, તમાકુનો ત્યાગ દારૂ કરતા પણ વિશેષ અગત્યનો છે. (૪) ડો. લેનાર્ડ સર્વ હૃદયના વ્યાધિઓમા તાત્કાલ તમાકુ બંધ કરવા આજ્ઞા કરે છે.

તમાકુથી હૃદયનો રોગ થાય છે એની અન્ય બાબતો તમા તમાકુના વ્યસનીઓની લાંબ સારી જોતાં જણાઈ આવે છે દરેક તમાકુના વ્યસનીના હૃદયને હાનિ થયેલી જણાઈ આવે છે આ હૃદય રુપી શરીર સામ્રાજ્યમાં મહા ઉપયોગી અને અગત્યના સ્થાનને તમાકુ રૂપી દુર્વ્યસન એવી તેના પાસે નિરુપયોગી મહા વૈતરૂં કરાવી તેને નિર્બળ અને રોગી બનાવી કમોત તે જેનું પાપી વર્તન છે. ને સમજાય તેમ છે.

(૧૦) તમાકુથી લોહી કેવી રીતે બગડે છે ?

ખાણના આધાર રૂપ શરીરમાંજ તમાકુથી વિનાશ થાય ...

લોહીમાં બે પ્રકારના કોષો હોય છે. રાતા અને ધોળા આ બંને જાતના કોષો ઉપર તમાકુની દુષિત અસર થાય છે. ડૉક્ટરો વેસન; રીડ અને ક્લાર્કના અવલોકનમાં આવ્યું છે કે, તમાકુના ઉપયોગથી લોહીના રાતા કોષોની સંખ્યા ૫૮ લાખની ઘટીને ૨૪ લાખ પર આવી જાય છે આથી મનુષ્યનું શરીર ફીક્કું પડી જાય છે. તમાકુના ઝેરથી, ધોળા રક્તકોષોના ભાગો છુટા પડી તેઓની વ્યાધિનાશક શક્તિ ક્ષીણ થાય છે. ધોળા રક્ત કોષમાં, રોગોત્પાદક જંતુઓના નાશથી, શરીરનું સંરક્ષણ કરવાની શક્તિ હોય છે. તેઓ શરીરને પુષ્ટ કરનારી દુરસ્તી કરી. અન્ય અગત્યનાં કાર્યો કરે છે આવા ઉપયોગી ધોળા રક્ત કોષો ની કાર્યશક્તિ ઓછી કરવાથી બારે શારીરિક નુકશાન સહન કરવું પડે છે ડૉ. રીડઝવેલ કહે છે કે તમાકુનું ઝેર તુરત લોહીમાં ભળી જઈ તેને ઝેરી બનાવે છે. મનુષ્યના આખા શરીરમાં રાત્રિ-દિવસ લોહી ફરતું રહેતું હોવાથી, શરીરનો કોઈ પણ ભાગ એવો નથી કે, જેને, આ ઝેરની અસર થયા વિના રહી જાય છે આખી જ્ઞાનતંતુ જાળ બને છે સમગ્ર પ્રત્યેક સ્નાયુઓ બળહીન બને છે પરંતુ શરૂઆતના સમય લાંબી મુદતનાવ્યસનીના જે અવયવને ખાસ રૂપે પહોંચે છે તે તેનું હૃદય છે." ફેફસાંમાંના કોષો અને હવાની નળીઓના અસ્તરને ૧૯૨૮ સાલમાં ઘૂટની અસરભૂત મોટી બિમારી છે આ બિમારીના લીધેથી દરેક ભાગે શરીરમાંનું લોહી વધી જાય છે આ ખાસ એના અસર નાબૂદ પડ લેવાથી તમાકુના ધુમાડામાંના ઝેરી વાયુ શ્વસનથી લોહીમાં ભળી જાય છે. આ કારણ એટલું તો ગંભીર છે કે, જો બારે કરી વાર, પ્રવાહી રૂપમાં લેવાયેલા અન્ય ... લેતાં, નીકોટાઈન કે અન્ય વિષ કેટલાંક ભાગ લોહીમાં તુરત ભળી જાય છે અને આખા શરીરમાં પ્રસરી જાય છે આમ તેવાથી ... તેમને દુર્બળ કરી શકે તેમ આવું ... તમાકુ અન્ય ... આવે છે

(૫) અન્ય અનેક ડાક્ટરોના અવલોકનમાં આવેલું છે કે તમાકુના વ્યસનને લીધે, વ્યસનીની નાડીના ધબકારા હંમેશ વધારે થતા હોય છે. આવી રીતે તમાકુથી જીવનરક્ષક હૃદયનો કામ કરવાનો બોજો વધી તે [illegible] ક્ષીણ થઈ તે રોગી થઈ વ્યસનીને અકાળે યમ [illegible] ધકેલી મુકે તેમાં શી નવાઈ છે? હૃદય અને રક્ત વાહિનીઓનો ક્ષય થવાથીજ વૃદ્ધાવસ્થા આવે છે. એક પ્રખ્યાત [illegible] [illegible] સત્ય કહે છે કે, મનુષ્ય તેની ધોરી નસો જેટલોજ [illegible] છે. દરેક હૃદયના રોગીએ તમાકુ છોડવી જોઈએ.

(૧) [illegible], તમાકુના વ્યસનનો એટલો તો અનુયાયી છે [illegible] અનુભવી ડાક્ટરો, હૃદય રોગનાં કોઈ પણ ચિન્હો જણાતાં [illegible] રોગીઓને તમાકુ વાપરવાની સખ્ત મનાઈ કરે છે. (૨) [illegible] નામના આધાર ભૂત ગ્રંથના લેખક ડૉ. [illegible] [illegible] છે કે, તમામ પ્રકારના હૃદય રોગમાં તમાકુનો તત્કાળ ત્યાગ [illegible] છે. (૩) ડૉ. એબ્રેમ્સ કહે છે કે, હૃદય રોગના [illegible] [illegible] નિવારણમાં, તમાકુનો ત્યાગ દારૂ કરતાં પણ વિશેષ [illegible] [illegible] આનાર્ડ સર્વ હૃદયના વ્યાધિઓમાં તત્કાળ [illegible] [illegible] આજ્ઞા કરે છે.

[illegible] ના રોગ થાય છે એની અન્ય સાબીતી તમાકુ [illegible] ની લાલ ચીરી જોતાં જણાઈ આવે છે [illegible] [illegible] થયેલી જણાઈ આવે છે [illegible] [illegible] મદદ ઉપયોગી અને અગત્યના [illegible] [illegible] સેવી તેની પાસે નિરુપયોગી [illegible] [illegible] નિર્બળ અને રોગી બનાવી· કયોને મરવું [illegible] [illegible] તેમ છે.

તમાકુથી લોહી કેવી રીતે બગડે છે?

[illegible] તમાકુથી [illegible] થાય છે. [illegible]

લોહીમાં બે પ્રકારના કોષો હોય છે. રાતા અને ધોળા આ બંને પ્રકારના કોષો ઉપર તમાકુની દુષિત અસર થાય છે. ડૉકટરો વેસન; શીલ્ડ અને ફ્લાઈના અવલોકનમાં આવ્યું છે કે, તમાકુના ઉપયોગથી લોહીના રાતા કોષોની સંખ્યા ૫૮ લાખની ઘટીને ૨૪ લાખ પર આવી જાય છે આથી મનુષ્યનું શરીર ફીકું પડી જાય છે. તમાકુના ઝેરથી, ધોળા રક્તકોષોના ભાગો છુટા પડી, તેઓની વ્યાધિનાશક શક્તિ ક્ષીણ થાય છે. ધોળા રક્ત કોષમાં, રોગોત્પાદક જંતુઓના નાશથી, શરીરનું સંરક્ષણ કરવાની શકિત હોય છે. તેઓ શરીરને વિશ્વ ક્રતની દુરસ્તી કરી. અન્ય અગત્યનાં કાર્યો કરે છે આવા ઉપયોગી ધોળા રક્ત કોષો ની કાર્યશક્તિ ઓછી કરવાથી ભારે શારીરિક નુકશાન સહન કરવું પડે છે ડૉ. કીકબ્રેલ કહે છે કે "તમાકુનું ઝેર તુરત લોહીમાં ભળી જઈ તેને ઝેરી બનાવે છે. મનુષ્યના આખા શરીરમાં રાત્રિ-દિવસ લોહી ફરવું જરૂરનું હોવાથી, શરીરનો કોઈ પણ ભાગ એવો નથી કે, જેને. આ ઝેરની અસર થયા વિના રહી જાય છે આખી જ્ઞાનતંતુ ભાગ્ય અને [illegible] પ્રત્યેક સ્નાયુઓ બળહીન બને છે પરંતુ [illegible] [illegible] આંખો મગજ [illegible] અવયવને ખાસ [illegible] છે તે તેનું હૃદય છે." [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

રકત એજ વસ્તુતઃ પ્રાણ હોવાથી, તમાકુ એવા પ્રકા[illegible] વિષ છે કે જે શરીરના આધાર રૂપ લોહી જેવા કીંમતી રસને પણ [illegible] કરી, તેને જમીનદોસ્ત કરી નાંખે છે એ તમાકુના વ્યસન વિ[illegible] જેવું તેવું સુસ્તકીમ કારણ નથી.

(૧૧) તમાકુથી આવરદા ઓછી થાય છે. એમ માન[illegible] કાંઈ સબળ પ્રમાણો છે ? જે ઝેરી પદાર્થમાં, આજ સુધીમાં રસાય[illegible] શાસ્ત્રીઓને જણાયેલાં કાતીલમાં કાતીલ ઝેરો રહેલાં છે, જે[illegible] શરીરની બહારનો તેમજ શરીરની અંદરનો સંબંધ સહિત રોગોત્પાદ[illegible] અને આયુષ્ય ઘાતક અનુભવાયેલો છે જે પદાર્થ શરીરની સ[illegible] ઇન્દ્રિયોને ક્ષોભ પમાડે છે જે પદાર્થનું સેવન કરી સંપૂર્ણ આરો[illegible] જેવું સહેલું નથી, તે પદાર્થ આદર્શ નિરોગાવસ્થાની સહ[illegible] સ્વાભાવિક આયુષ્ય મર્યાદા ભોગવવા દે નહિ. એ તદ્દન સ્વાભા[illegible] વિક છે.

તમાકુના વ્યસનથી આયુષ્ય ઘટે છે એ વિશાળ અને દીર્ઘ કાળના અનુભવને અંતે સંતોષ કારક રીતે સાબીત થયેલુ છે જીંદગીના વીમો ઉતારનાર મંડળીઓ આર્થીક જવાબદારીઓ માથે [illegible] હોવાથી પોતાના ધંધાના હિત સારૂ, કયાં કયાં દુર્વ્યસનો મનુષ્યના આયુષ્ય પર કેવી રીતે અસર કરે છે તેની બારીક અને વિશ્વાસ[illegible] નીય નોંધો રાખે છે ઘણુ કરીને ઇંગ્લેન્ડ જીંદગીના વીમા ઉતારનાર[illegible] મંડળીએ લાગલાગટ ૬૦ વર્ષ સુધી એકલાખ એંશી હજાર વીમા ઉતરાવનારાઓના મરણ પ્રસંગોની નોંધોના સંગ્રહ ઉપરથી [illegible] ત કર્યાનું જણાય છે કે આ મંડળી એ તમાકુના વ્યસનથી મનુષ્ય પર થતી અસર નક્કી કરવા વીમા ઉતરાવનારાઓના નીચના ચા[illegible] વિભાગો પાડયા હતા (૧) તમાકુ બીલકુલજ ન વાપરનાર [illegible] ક્વચિત તમાકુ વાપરનાર (૩) નિત્ય અલ્પ પ્રમાણમાં તમાકુ વાપર[illegible] નાર અને (૪) નિત્ય મર્યાદા બહાર તમાકુ વાપરનાર તેમનાં [illegible]

માં દઈ હતી કે જેમણે સૌથી વધારે તમાકુ વાપરી હતી તેમણે ઓછું ઓછું આયુષ્ય ભોગવ્યું હતું સ્વાભાવિક ક્રમમાં જે પ્રસંગે ૧૦૦ મરણોની અપેક્ષા હોય તેવે પ્રસંગે તમાકુ ન વાપરનારામાં ૧૦૦ કદાચિત તમાકુ વાપરનારામાં ૧૧૨, નિત્ય અલ્પ પ્રમાણમાં વાપરનારાનાં ૧૨૫ અને નિત્ય મધ્યમસર વાપરનારામાં ૧૩૪ જણનાં મરણ થયાં હતાં એક મોટી વીમા કંપનીનો જાતે તમાકુ વાપરનાર [illegible] વ્યવસ્થાપક અને તેજ કંપનીનો સર્વ દેશોમાં વિખ્યાત [illegible] સંપાદક બન્ને જણ સ્વતંત્ર રીતે એવા નિર્ણય પર આવ્યા [illegible] કે એકજ પ્રકારની તંદુરસ્તી હાલત રાખનાર મનુષ્યોમાં જ્યારે તમાકુ ન વાપરનાર ૧૦૦ મરે છે ત્યારે તમાકુ વાપરનાર ૧૧૦ મરે [illegible] અર્થાત તમાકુના વ્યસનીઓ સેંકડે દસ ટકા વધારે મરે છે ધી ન્યુ [illegible] ઇંગ્લાંડના વીમા ઉતારનાર મંડળીની ૨૦ વર્ષની નોંધ સાબીત [illegible] છે કે બીડી પીનારા બીડી ન પીનારા કરતાં ૫૦ ટકા વધારે આયુષ્ય [illegible]

[illegible]

૭૦૦૦૦ માં એક અને ઇંગ્લેન્ડમાં ૧,૯૦,૦૦૦ માં એક અને સ્પેનમાં ૨,૦૦,૦૦૦ માં ફક્ત એક માણસ ૧૦૦ વર્ષની ઉંમર સુધી પહોંચી શક્યા હતો. બલ્ગેરીયામાં તમાકુ સૌથી ઓછી વપરાય છે ત્યાં શતાયુષ્યીઓની સંખ્યા સૌથી વધારે છે અને ઇંગ્લાંડમાં ને સ્પેનમાં તે સૌથી વધારે વપરાતી હોવાથી ત્યાં સૌથી ઓછા શતાયુષ્યીઓ હોય છે (૨) **પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓ વધારે દીર્ઘાયુષ્યી શાથી હોય છે?** દુનીઆમાં વૃદ્ધમાં વૃદ્ધ મનુષ્ય, હંમેશ સ્ત્રી હોય છે તમાકુ ન વાપરનાર સ્ત્રી વર્ગમાં, શતાયુષ્યીઓની સંખ્યા મોટે ભાગે તમાકુ વાપરનાર પુરૂષ વર્ગ કરતાં બમણી હોવી એ અર્થ સૂચક છે. મરણ પત્રકોથી જણાય છે કે દર ૭ પુરૂષ મરણે પાંચ સ્ત્રી મરણ હોય છે. પુરૂષોમાં સેંકડે ૯૦ ટકા તમાકુના વ્યસની હોવાનું ધારવામાં આવે છે ત્યારે સ્ત્રીઓમાં કવચીત જ તમાકુ વાપરનાર મળી આવે છે. આ તેમનું નિર્વ્યસન જ દીર્ઘાયુષ્યદાતા છે ૩૦ થી ૪૪ વર્ષની દર સો સ્ત્રીના મરણે, પુરૂષોમાં ૩૦૯ એટલે ત્રણ ઘણા વધારે મરણ થાય છે ત્યારે ૪૦ થી ૪૪ વર્ષની દર ૧૦૦ સ્ત્રીના મરણે પુરૂષો ૩૭૬ એટલે કે પોણા ચાર ઘણા વધારે મરણ પામે છે અને સામાન્ય રીતે ૩૦ થી ૭૦ વર્ષની સ્ત્રીઓના સો મરણે, પુરૂષો ૨૪૫ એટલે કે લગભગ અઢી ઘણા વધારે મરણ પામે છે ખાસ નોંધ કરવા જેવી હકીકત એ છે કે જ્યારે તમાકુનું વ્યસન પુરૂષોને વળગી રહે છે તે વખતની ૧૫ થી ૨૫ વર્ષની વયની સ્ત્રીઓ કરતાં પુરૂષોમાં મરણ પ્રમાણ વધારે હોય છે. જ્યારે પુરૂષની પચ્ચીસી પછી વર્ષ જેવી ઉગતાવસ્થાનો પ્રારંભ થાય છે તે વખત અડતાળીસ થી ૮૪ વર્ષની ઉંમરમાં પુરૂષોમાં સૌથી વધારે મરણ પ્રમાણ હોય છે દરેક સુધરેલા દેશમાં તમાકુના દુર્વ્યસને આરોગ્ય અને દેશોન્નતિ સહાયક બુદ્ધિમાન પુરૂષોના અકાળે કર્યાના વિશ્વાસનીય નોંધો છે.

(૨) તમાકુ વાપરવાથી જઠરાગ્નિ જોર શાથી ઘટે છે?

જે કારણોથી, જઠરાગ્નિ પર તમાકુની નુકશાન કારક અસર થાય છે. તે નીચે વર્ણવ્યાં છે.

(૧) થુંક, એ પચનક્રિયામાં મદદ કરનાર; એક અત્યંત ઉપયોગી અન્ન પાચક રસ છે. તમાકુ ખાનાર અને પીનારને ઘણી વાર થુંક કરવું પડે છે. આથી વ્યસનીની થુંક ઉત્પન્ન કરનાર ગ્રંથીઓ, એટલી તો અશકત થઇ જાય છે કે તેમાંથી પુરતા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થઈ શકતું નથી, એટલુંજ નહિ પણ, જે થુંક ઉત્પન્ન થાય છે તેમાં પુરતાં પાચક તત્વોનો અભાવ હોય છે. આથી પુરતા પ્રમાણમાં, પાચક તત્વોવાળું થુંક, જઠરમાં ન જવાથી, ખાધેલું અન્ન બરાબર પચતું નથી અને અપચાનો સખ્તસી રોગ લાગુ પડી બેસે છે.

(૨) વિદ્વાન ડૉ. પાવ્રિચણીએ સાબીત કર્યું છે કે તમાકુને લીધે જઠર રસ ઓછો ઉત્પન્ન થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેની તાકાત પણ ઓછી થઇ તેમાંના પાચક હાઇડ્રો ક્લૉરીક એસીડનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે. આ અગત્યનો પાચક રસ સત્વહીન થવાથી જઠરાગ્નિનું જોર હણી જાય છે.

(૩) ડૉ. કેમરના અવલોકનમાં તમાકુના એવા બંધાણીઓ આવ્યા હતા કે, જેમનામાં જઠર રસ ઉત્પન્ન કરવાની ક્રિયાશક્તિનો જ નાશ થઇ ગયો હતો.

(૪) તમાકુ ભુખની લાગણીનો નાશ કેવી રીતે કરે છે તે ડૉ. બેન લમાર ડૉ. કાર્લસન નામના સમર્થ વિદ્વાનોએ પ્રયોગો કરી સિદ્ધ કરેલ છે તેઓ કહે છે કે જ્યારે મનુષ્યને ભુખ લાગે છે ત્યારે તેની હોજરી સ્વાભાવિક રીતે સંકુચિત થાય છે. જ્યારે તમાકુ પીવાય છે ત્યારે તેની ઝેરી અસરથી, હોજરી સંકુચિત થવાની ક્રિયા બંધ પડે છે.

(૫) તમાકુના ધુમાડાના [illegible], નીકોટાઇન [illegible] સ્વાદેન્દ્રિય તેમજ ઘ્રાણેન્દ્રિયના જ્ઞાન તંતુઓની [illegible] થવાથી, તેમની મારફત થતી પ્રતિ ક્રિયાથી [illegible] જણાયેલા પાચક રસ યોગ્ય પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થઈ [illegible] પાચનક્રિયા અપૂર્ણ રીતે થાય છે એમ ડૉ [illegible] સિદ્ધ કર્યું છે

( ) ડૉ ક્રમેન, [illegible] કે તમાકુના [illegible] અન્નને વલોવવાની જે ક્રિયા થાય છે [illegible] મંદ પડવાથી અન્ન બરાબર પચતું નથી

(૭) તમાકુના ધુમાડા પેપસીન [illegible] અને [illegible] શક્તિ ઓછી કરે છે આથી પાચક [illegible] નુકસાન થવાથી [illegible]

(૮) તમાકુ એ [illegible] તેની [illegible] રને લીધે શરીરના [illegible] અવયવ [illegible] અસર હોજરીને પણ થતી [illegible]

(૯) તમાકુથી દાંતના [illegible] ઢીલા થઈ [illegible] હવે જેમ નબળા દાંતોથી [illegible] દાંતપીત્તોઇએ તેનું ચવાતું નથી અને [illegible] યથાર્થ પચતું નથી. આથી તમાકુ [illegible] અપૂર્ણ થાય છે.

[૧૦] તમાકુના મનન [illegible] ખરાબ વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થવા [illegible] છે નીકોટાઇનની અસરથી કુતરાઓનાં [illegible] ડૉ. ઓસબરના અવલોકનમાં આવ્યું છે

જે પચન ક્રિયાની નિરોગ સ્થિતિ [illegible] આધાર છે, જેના અભાવે મનુષ્યનું [illegible]

તિ નિસ્તેજ થાય છે તેનેજ, તમાકુનું વ્યસન નિર્બળ કરી ?
ે કરીને તમાકુના કમ બાગ્ય દુર્વ્યસનીએ કદી ભૂલવી જોઇતી
.

જેરી તમાકુને લીધે થતો શારીરિક, માનસિક અને આર્થિક
ાનિના, આ બાબમાં કરેલ સવિસ્તર વર્ણનથી પેાતાના હિતા
ો વિચાર કરી શકનાર દરેક શ્રેય સાધક મનુષ્ય તમાકુ એ
નું નાત્ત કાતીલ ઝેર છે, અને તેના દુર્વ્યસનને વળગી રહી
ાના નરા મૂલ્ય દુષ્પ્રાપ્ય જન્મ સાફલ્ય સાધન રૂપ અને સદૈવ
પાત્ર શરીરને રેાગગ્રસ્ત શક્તિ હિન અને અલ્પાયુષ્યી કરવાનું
ાનું આવવાની વર્તન અત્યંત તિરસ્કારપાત્ર માની, તમાકુ-ત્યાગ
ાના સદ્ નિશ્ચય પર આવે તે સાહજીક છે. તેનો આત્મકલ્યાણ
અને આત્મોન્નતિ કર હેતુ સફળ થાય તે માટે આ પુસ્તકના
ા બાબમાં આ વ્યસનના દુષ્ટ અને રાક્ષસી પંજામાંથી છૂટી
ાર્તા અનુભવી અને કાર્ય સાધક ક્રિયાએા બતાવી છે તેનેા
ા અને શ્રદ્ધાથી ઉપયેાગ કરવાથી ગમે તે રૂપમાં વપરાતી
ાનેાં ત્યાગ કરી શકશે એટલુંજ નહિ પણ સામાન્ય આરેાગ્ય
પ્રાપ્ત કરે એ શંકા રહિત છે.



ભાગ ૨ જો

તમાકુ ત્યાગની તદબીરો પ્રારંભમાં આપેલ સન્માર્ગ સુચનાઓ.

આ પુસ્તકના પ્રથમ ભાગમાં નિષ્પન્ન કરવામાં આવ્યું

(૧) તમાકુના વ્યસનથી, લાખો અને ખરૂં કહીએ તો મનુષ્યો, શારીરિક, માનસિક તેમજ આર્થિક હાનીઓ ભોગવે એટલુંજ નહિ પણ, કરોડો વ્યસન વિનાના, નિર્દોષ મનુષ્યે જીવ મરે છે, લાખો અને કરોડો નિર્દોષ બાળકો, નાનપણ અનેક રોગોનાં દુઃખો ભોગવતાં, મરણ સુધી દુઃખો વેઠી દુઃ દુઃખનાં, આયુષ્ય પુરૂં કરે છે. વ્યસનીઓ, જીવતા હોય છે અને મરણ પછી પણ અનંત કાળ સુધી, અન [illegible] મનુષ્યોની સદાચાર અને સુખનો નાશ કરે છે, અને તે ઉપરાંત [illegible] બાકી અન્ય અસંખ્ય મનુષ્યોને માટે દરરોજ જાતના નમૂના દુનિયામાં વાવીને. આ તમાકુ, [illegible] આપનાર થઈ પડે, તેને જ દુઃખના દરીઆ જેવા કરી મૂકે

(૨) પોતાની જાતને, અમની [illegible] [illegible] એટલુંજ નહિ પણ, કેમની [illegible] [illegible] [illegible] અને તે ઉપરાંત પ્રજાની બુદ્ધિનો અને માનસિક [illegible] [illegible]. તેમજ અમુક વખતનો દુઃ[illegible] [illegible]

રોગોથી નહિ સંપત્તિઓ ઉમન્ન કરવાની પ્રજાની નો નાશ થવાથી, અને આવાં હાનિકારક અન્ય કારણોથી, ની અધોગતિનો અડસટો કાઢવો, પણ અશક્ય છે.

૩) દરેકની હૈયામાં ઉંચી બનાવટ,—આ આપણી કારમી વિદ્વાનોના શબ્દોમાં—આપણું આતનુ મંદિર,—આત્મા ઈશ્વરનું સ્થાન, તેને દુર્ગુણથી, દુરાચારથી, કે દુર્વ્યસનથી ભ્રષ્ટ માલુમ નથી, પણ સારા સારનો વિવેક ન જાણનાર, સુંદર ને પોતાના મળમૂત્રથી બગાડી નાંખનાર, વિવેકહિન બુદ્ધિ ના બાળકો છે.

(૪) તમાકુનાં આટઆટલાં નુકશાનો જાણ્યાં છતાં; પણ, માલુમ તેને વળગી રહે છે, તે, દીવો લઈ, કુવામાં પડનાર ના જેવો, મંદ બુદ્ધિ ગણાય છે એટલુંજ નહિ પણ, પરમેશ્વરનો ના અપરાધી થાય છે, એમાં સંશય નથી.

(૫) અકથ્ય અને ભયંકર નુકશાનો કરનાર એવી તમાકુરૂપી ર અને સંહારકારક રાક્ષસના પ્રાણ બાણરૂપ પંજામાં સપડાયેલા તમાકુ મનુષ્યનું પ્રાણાન્ત પણ તેના દુષ્ટ પંજામાંથી છૂટી જવાનું પણ કર્તવ્ય છે.

ઉપર કર્તવ્ય કર્મનું પાલન કરનારને, વ્યસન મુક્ત થવામાં કરવાના હેતુથી, આ સહાયક ભાગ છાપવામાં આવેલ છે. [illegible] સંક્ષેપ વિધિથી, અરેરાટીથી, તમાકુ ત્યાગ થઈ શકે.

મનુષ્ય આસુરી ગતિ પર જય મેળવી પોતાનું ઉત્થાન કરવાનું [illegible] થયું હોય છે. અનેક માનવ પ્રાણીઓ, જે જગતની ગતિઓ [illegible] હોય છે, એનું નિરીક્ષણ કે ઈચ્છા ભલી, આસો. અને ઉન્નત [illegible] હોય તેવી હોય છે. તે છે મનુષ્યનું દિવ્ય. અને અમર [illegible] પ્રભુની ભક્તિ છે. આધ્યાત્મિક ભાગ છે, અને તે,

આત્માની શક્તિઓનું, મૂચ્છા તરફનું આકર્ષણ છે, આસુરી વૃત્તિ જે એનું પાશવ અંગ છે, અને જે, મનુષ્યને અવસ્થા તરફ, ખેંચી જાય છે, તે, મહત્વાકાંક્ષા ઉત્પ હોતી નથી, **પણ વિષયાસક્તિના કાદવમાંજ ડુબાડી** રા પશુની પેઠે માત્ર તેને, એકજ નિયમનું ભાન હોય માત્ર એકજ હેતુ હોય છે, ખાવું, પીવું અને મોજ મઝા આ ઉભયવૃત્તિઓની વચ્ચે નિરંતર યુદ્ધ ચાલ્યા કરે છે, એ તેને નર્ક તરફ ખેંચે છે, અને બીજી વૃત્તિ તેને સ્વર્ગ ત જવા મથે છે. **મનુષ્યત્વની ખરી કસોટીનો પ્રસંગ,** **કારેક વ્યસનમાંથી મુક્ત થવા માટેના તેના પ્રયત્ન વખતે** **છે, જો તે પોતાની પાશવ વૃત્તિને જીતી લે છે,** **મનોવિકારને, નિરંકુશ ન થવા દઇ, જે વર્તન આપત્તિ** **છે તેનો ત્યાગ કરે છે, તો તે આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષ્ય** **કરે છે, અને જો તે આત્મ સંયમનો અભાવ રાખી** **નનો ગુલામ બને તો તેનુ દુખ અને આફત તરફ** **થવા શીવાય રહેતું નથી** જે મનુષ્ય, એક અનુભવી સત્ય કહે છે કે, " પોતાના દૃઢ નિશ્ચય બળવડે અપાયકારક માંથી મુક્ત થવાના [illegible] થાય તો તેણે પોતાનું જીવન [illegible] એમ જાણવું, પરંતુ જેને તે વ્યસનની [illegible] તો તે અધઃપતનનો માર્ગ ચડ્યો છે, એ [illegible] પોતાની [illegible] [illegible] નથી. કુદરત ન્યાયી છે. અને આપણા ક્ષણિક આનંદ આપનારા દુર્ગુણોનેજ. આપ નાશ કરવાનાં સાધનો બનાવતી હોવાથી. વ્યસનમાં મા મૃત્યુ માંને કારસાદ રહ્યો છે. [illegible]

[illegible]

...નાસક્તિ." આપણને મહા પુણ્યના પરિણામરૂપ. દેવોને ... દુર્લભ, મનુષ્ય દેહ મળેલો છે, તેને, પોતાની પાશવવૃત્તિને વશ ..., ક્ષણિક સુખ માટે, દીર્ઘકાળ રોગ ગ્રસ્ત કરી જીવન સાફલ્ય ...ક્તિ ગુમાવવી, એ કેવું મહાન પાપ છે! મહાન પુરૂષોએ પણ, ...નોવિકાર પર વિજય મેળવવા, ઉપદેશ આપેલો છે, પ્લેટો કહે છે, ... પોતાની જાતપર વિજય મેળવવો, એ મનુષ્યનો ઉત્તમોત્તમ ...વિજય છે. પોતે, પોતાની જાતથી જ પરાસ્ત થવું, એ સૌથી ...ચિંત્ય જન્મ ભરેલું અને ખરાબ છે, ગૉર્ડન કહે છે કે, આત્મસંયમ ...ને સમસ્ત સદ્ગુણોનો પાયો છે, જે વડે, મનુષ્ય પોતાના મનોવિકારોને. વશ થાય છે. તે કારણથી, તે પોતાની નૈતિક સ્વતંત્રતાને. નિઃશક્તિ આપે છે, કાર્લાઇલ કહે છે કે, જે માણસ પોતાની જાતને. વશ કરી શકે છે. તે રાજ્ય કરતાં પણ વધારે સુખી છે નેપોલીયન કહે છે કે. મારે એક જ સલાહ આપવાની છે કે, તમે તમારા સ્વામી બનો. ફ્લેચર કહે છે કે, બીજાઓ પર ...ના ચલાવવાના. નહિ પણ પોતાની જાત પર સત્તા ચલાવવામાં ...માન પોતાના કલ્પના કરનાર, હે મનુષ્ય! તારા ગુલામો, તારી સેવા ... છે અને તું તારા પોતાના ગુલામ છે! **તીવ્ર મનોવિકારરૂપી લોઢાની બેડીઓમાં બંધાઇને. તારો આત્મા પડેલો છે શું? તને માનવત જીવન ગાળવાની ઇચ્છા છે તો તો, મહત્વાકાંક્ષાની** ... કાર્યોનો નાશ અને તારા તીવ્ર મનોવિકારોને, વિવેક ... કાર્યો તોડ આપ. જે માણસ, પોતાની જાતનો ... ન ખરૂ મોટા ઉમરા હોય છે. પુષ્કળ માણસોના જય ... ખરા આવતા પોતાના અન્તરાત્મામાંજ, વિજય અને

... સહન કર મુખ્યત્વે કરીને લોઢાની બેડીઓ ... તારા મનોવિકાર જે બેડી બનાવે છે. તેમાંથી ... ના જીવ ઇશ્વરને ઇન્દ્રિયો અને અવયવો ઉપરની

મના જો તે ગુમાવી દીધી હોય તો, તેને ફરીથી પ્રાપ્ત કરીને મુકત થા. આપણી વ્યસન વૃત્તિને જો નિરંકુશ બની જવા દેવામાં આવે તો, એ રાક્ષસ સમાન પ્રચંડ અને અસાધ્ય [illegible] એટલુંજ નહિ પરન્તુ, કૃત્રિમ અન્ય રુચિઓ ઉત્પન્ન થઈ [illegible] રુચિઓ, ઉત્તરોત્તર બળવત્તર થઈ. અને તેના ઉન્માદની ઉપર [illegible] પછી, ચઢી બેસસે, અને તેને [illegible] પોતાના પંજામાંથી મુકત થવાના પ્રયત્નોને [illegible] સુરક્ષિત માર્ગ જ એ છે કે મનની ક્ષણિક દુર્બળતાને દેશવટો દઈ વ્યસનવૃત્તિને પ્રારંભમાં જ દૃઢ નિશ્ચય બળથી દબાવી લેવી અને નિરંતર આપણા સ્મૃતિ પટ પર [illegible] રાખવું કે પતનમાંથી બચવા માટે કરેલ પ્રત્યેક પ્રયત્ન [illegible] વિજયના માર્ગમાં આગળ વધારેલું પગલું છે. આ [illegible] વ્યસન મુકત થઈ શકાય છે. એ નક્કી ગણિત છે.

વ્યસનમાંથી મુકત થવા. દૃઢ નિશ્ચય બળ રાખવાની પ્રથમ અગત્ય છે. જેઓ તમાકુના સેવનથી [illegible] દુઃખદાયક રોગો અને થતા નાર્કોટિક [illegible] આ પ્રાણઘાતક વ્યસનનો ત્યાગ કરવાનો દૃઢ નિશ્ચય [illegible] અને પ્રાણાન્તે પણ, તમાકુ [illegible] એવી ભીષ્મ પ્રતિજ્ઞાઓથી. દૃઢ નિશ્ચય [illegible] [illegible]

[illegible]

કે. " બસ, તને હું કદી પણ સ્પર્શ કરીશ નહિ. પરંતુ
ફેંકી દીધું નહિ, તેણે બીજી થોડી તમાકુ ભરીને અને
ગજવામાં રાખી, તમાકુ ખાવાની જ્યારે તેને તીવ્ર ઇચ્છા
ત્યારે તે, તેના તરફ જોતો, અને કહેતો હતો કે, " તું છે
. અને હું છું માણસ. મૃત્યુ થશે તોપણ, હું તને જીતીશ."
દિન, તેને પોતાના ગજવામાં લઈ ફરતો હતો પરંતુ તેણે
પોતાના મોંમાં નાંખી નહિ. વ્યસનમુક્ત થવા માટે, આવા
... ની અપેક્ષા છે. આવું મનોબળ ... દીર્ઘકાળના
... મનુષ્યો. કેવળ નિશ્ચયમાત્રથી તમાકુનો એકદમ ત્યાગ
... તમાકુના વ્યસનથી તમાકુ મન
... જીવનમાં આવ્યું ... નિશ્ચયથી ઘડી ઘડી
[illegible]
... પણ ક્રમવાર, ... [illegible]
[illegible]

પંઝામાંથી છુટવું જ, એવો દૃઢ નિશ્ચય કરજો. વ્યસન નામે પ્રવ
માંથી બચવા માટે મુકેલું પગલું એ ઉન્નતિના માર્ગમાં આગ
વધારેલું પગલું છે. નક્કી માનજો કે તમાકુ છોડી દેવાથી કંઈ
નુકશાન થવાનું નથી. ઉલટ પચનક્રિયા સુધરશે, અને થોડી મુદત
આખા શરીરની તંદુરસ્તી વધશે. શરૂઆતમાં, બેચેની જણા
તો, તેથી તમાકુને સેવવા લલચાતા નહિ, પરંતુ તાવ આવે
હોય છે ત્યારે, જેમ તેટલા દુઃખને સહન કરી લ્યો છો તેમ
બેચેની સહન કરી લેજો.

**આ બેચેની અસહ્ય જણાય તો પણ નક્કી માનજો
કે એ કદી પણ પ્રાણઘાતક નિવડશે નહિ. ખરી રીતે જોતાં
જે માણસ તમાકુના વ્યસનની અસરથી સુખમાં રહે છે
તે માણસ તમાકુના અભાવે દુઃખી અને બેચેન માણસ**
કરતાં, કાળ ભયની વધારે નજીક છે. તે યાદ રાખવું જોઈએ. તમાકુ
મૃગજળ સમાન ધૃતારી છે. તે દુઃખ અને સંતાપને દબાવે છે. પણ
તે તેનું કારણ કમી કરી શકતી નથી. વસ્તુત તો, તે જાતેજ દુઃખનું
ખરૂં કારણ છે. તે મેંદાના લેબાસમાં, વરૂ છે. મિત્રના પોશાકમાં
કટ્ટો દુશ્મન છે. તમાકુરૂપી, સઘળા સંહારક ગોળાઓ, જે દુઃખો અને
દરદો પેદાકરી, મનુષ્ય જાતને, દુઃખના દરીયામાં ફેંકી દીધી છે.
તેનું પુન પુન મનન કરી, વ્યસનમાંથી મુક્ત થવા પોતાની મનો
વૃત્તિને, કાબુમાં રાખવી જોઈએ. તમાકુના ઝેરી ધુમાડા રૂપી પીશાચ
મગજ હૃદય, લોહી, ધોરીનસો, યકૃત, મુત્રાશય અને શરીરની
રગેરગને જે પ્રાણઘાતક અને પીડાકારી નુકશાન કરે છે તે તમારે
તમારા સ્મૃતિપટ પર કોતરી રાખવું જોઈએ. કબજીયાતી મગજના
રોગો, હૃદયના પીડાકારી વ્યાધિઓ, વાઈ, ઘેલછા, નિદ્રાનાશ
અકાળિક વૃદ્ધાવસ્થા, જનનશક્તિનાશ, વિગેરે તમાકુના કાયમના વ્ય
સનીને અવશ્ય થતા દુઃખદાયી અને ભયંકર રોગોનું તમારે નિ
રંતર ધ્યાન કર્યા કરવું જોઈએ. તમારે ખાત્રીથી જાણવું જોઈએ કે, જ્ય

[illegible] વ્યસનને લીધે તમારે હાથેજ તમારો આપઘાત. થતો જાય છે. [illegible] તમાકુને પોતા ઉપર નિરંતર હુમલો કરતો. અને મૃત્યુ સમીપ [illegible] જનારો એક નિર્દય દુશ્મન જ. દેખવો જોઈએ. તમાકુના [illegible] પોતાને જે દુઃખો ભોગવવાં પડ્યા હોય. અને જેથી અન્ય [illegible] અનત્વ પીડાઓ થવાનો સંભવ હોય. તેને યાદ લાવીને તમારે [illegible] તમાકુ પર કાયમની તિરસ્કાર વૃત્તિ કેળવવી જોઈએ વ્યસ- [illegible] રહેવાથી ઉત્તરોત્તર વધારે હાની થશે એમ નિશ્ચયમાની દૃઢ [illegible] ગણી, નિરંતર તમાકુના વ્યસનને [illegible] દુશ્મન. વિક- [illegible] ફણીનાગ, અને [illegible] અને તુર્ત ઓલવી નાખવા [illegible], સર્વ [illegible] અગ્નિ [illegible] એક એવા પ્રકારનો [illegible], અને આત્મજ્ઞાની [illegible] તમાકુ પ્રવેશ [illegible]. અને [illegible] થશે તમે ખાત્રી [illegible]. દૃઢ નિશ્ચયથી તમાકુ [illegible] તમે સર્વ [illegible]

(૨) તમાકુના વ્યસનમાંથી મુક્ત કરનાર. કોઈ ખાસ [illegible] અસ્તિત્વમાં નથી [illegible] ખાસ નિયમોના પાલનથીજ વ્યસન મુક્ત થવાય છે.

[illegible]

તમાકુના વ્યસનમાંથી મુક્ત થવાની ક્રિ[illegible] સિદ્ધિદાયક મુખ્ય સિદ્ધાન્તો

તમાકુના [illegible] આ હકીકત [illegible]
[illegible] કરવી કારણ પડે
[illegible] વ્યાપી રહેલું હોય
[illegible] અભાવે
[illegible] વિનાશિસણ [illegible]
[illegible] છે. મનો[illegible]
[illegible] ક્રિયાને, [illegible]
[illegible] પ્રયત્નના [illegible] ઝેરનો [illegible]
[illegible] પ્રયત્ન [illegible]
[illegible] ક્રિયાના [illegible]
નીચેના [illegible] નાખવા [illegible]

[illegible] તમાકુના [illegible] ઇચ્છા [illegible]
કુના [illegible]

આ પુસ્તકના આગલા ભાગમાં, ઉપલા સિધ્ધાન્તોને અનુસરતી વ્યસન રહિત થવા માટેની ક્રિયાઓ, વર્ણવેલી છે. અમેરિકામાંના એક આરોગ્યાશ્રમના સંચાલકોએ આ ક્રિયાઓથી અસંખ્ય રોગીઓને વ્યસન રહિત કરેલા છે. આમ હોવાથી દૃઢ શ્રદ્ધા, અને નિશ્ચય બળથી, આ ક્રિયાઓ કરવા લેખકનો આગ્રહ છે.

(૪) શરીરમાં સંચય થએલ તમાકુના ઝેરને, શરીરની બહાર કાઢીનાંખનાર દવાઓ.

ઘણા વર્ષના વ્યસનથી નર્વસ [illegible] તમાકુના ઝેરથી [illegible] ઝેરી થઇ ગએલ હોય છે. જ્યાં સુધી, વ્યસનના નર્વસમાંનું આ સંચિત થએલું ઝેર બહાર નીકળી જતું નથી [illegible] તમાકુના વ્યસનથી રહિત [illegible] આરોગ્ય [illegible] નિરોગતાનું [illegible] સુખ મળી શકે [illegible] સારી સ્થિતિ [illegible] ધાતુઓના [illegible] કાઢી [illegible] ઉપાય [illegible] નર્વસમાંથી તમાકુનું [illegible] વ્યસન [illegible] [illegible]

[illegible]

રોતે થોડું નંખાય તો તમાકુનું ઝેર, ગુદાદ્વારે નીકળી જાય છે અને તમાકુના વ્યસનથી મુક્ત થવામાં બહુ સરળતા થાય છે.

આ નળી ગમે તેવા નેપાળાના કે એરંડીયાના સખ્ત જુલાબ આપવાથી બહાર નીકળતા નથી જુલાબો આપવાથી તો ઉલટી અશક્તિ આવે છે. અને લાભને, બદલે હાનિ થાય છે. એવું પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટરોને અનુભવ સિદ્ધ થયું છે. એક વિદ્વાન ડૉક્ટર કહે છે કે સઘળાં જુલાબનાં ઔષધોનો એવો નિયમ છે કે એક વાર લીધા પછી, ફરીને જુલાબ લેવાની જરૂર પડે ત્યારે પહેલા લીધું હોય હોય, તેના કરતા તે વધારે પ્રમાણમાં લીધું હોય તોજ જુલાબ થાય છે. અને પરિણામમાં તો. તે ઔષધોથી બદ્ધકોશ સહને વેઠીનાં બીગાડ બગડ' રહેવાના, અપાર સંભવો આવે છે. જુલાબ લેવામાં આવે છે ત્યારે. ઝાડા થાય છે. પરંતુ પછી બીજે ત્રીજે દહાડે બદ્ધકોશ પહેલાંના કરતાં વધારે થાય છે. ધીરે ધીરે ગત્રે દરરોજ દસ્ત સાફ આવવાની. કોઈ ફાકી કે ગોળી લેવાનો અભ્યાસ પડી જાય છે. આથી આંતરડા નબળાં પડી જાય છે. અને પાચન શક્તિ ને પણ હાનિ થાય છે માટે જુલાબ લેવા સારા નથી

મોટા આંતરડામાં ભરાયેલા મળને જુલાબ લીધા વિના સાફ કરવાનો ઉપાય, શોધી કઢવામાં આવ્યો છે તેને અંગ્રેજીમાં douche કહે છે. અને તે બજારમાં સસ્તા મળે. વેચાતુ મળી શકે છે આ યંત્રનો ઉપયોગ કરવાથી. મોટા આંતરડામાં ગુદાદ્વારેથી પાણી જઈ ત્યાં જામેલ મળ છૂટો પડે છે અને બહાર નીકળી જાય છે

(ક) મોટા નળને ધોવાનો વિધિ

મોટા નળને બસ્તિ યંત્રથી નીચે પ્રમાણે [illegible] શકાય છે

(૧) [illegible] યંત્રના પાત્રને [illegible] સહન [illegible] પાણી નાખીને [illegible] નાખવાનું [illegible] હોય [illegible]

ને વડે માપીને લેવું. થરમોમીટર ન હોય તો, સહજ ઉનું પાણી, અનુમાનથી લેવું. આપણા લોહીની ગરમી ૯૮ ડીગ્રી ફેરનહીટ હોય છે તેટલું ઉનું પાણી લેવું અનુમાનથી લેતાં, એક બે ડીગ્રી વધારે ઉનુ લેવાઈ જશે. મતલબ કે ૧૦૦ ડીગ્રી સુધી ઉનું પાણી લેવાઈ જશે. તો પણ અડચણ નથી. નબળા વીર્યવાળાએ. એટલે જેમને કોઈ વીર્યનો વ્યાધિ હોય, સ્વપ્નમાં વીર્યસ્રાવ થતા હોય, કે એવોજ કોઈ ધાતુનો બીજો રોગ હોય, તેવા માણસોએ, ઉનું પાણી વાપરતાં બહુ સાવચેત રહેવાનુ છે. એટલે વીર્યને રહેવાનુ સ્થાન, શરીરમાં, જળની બાજુએ મોટા નળને અડીને આવેલું હોવાથી જ્યારે મોટાનળમાં, ઉનું પાણી ભરવામાં આવે છે ત્યારે તેની ગરમીથી, વીર્યાશયમાં રહેલું વીર્ય પીગળીને બહાર જાય છે. આથી મળ ધોવાની ક્રિયાથી, લાભ કરવા જતાં નુકશાન થાય છે. માટે વીર્યના દરદીઓએ એ ક્રિયા કરવી હોય તો પાણી ૯૦ ડીગ્રીનાં [illegible] વાપરવું, અથવા ઠંડું પાણી વાપરવું. ઠાડું પાણી પણ આ ક્રિયામાં વપરાય છે. શીતળતા, મળને છૂટો પાડે છે, તથા તેના [illegible] આપવાનો ગુણ હોવાથી, મોટાં આંતરડાંને, તે [illegible] તે વાપરવા અડચણ નથી તેમ છતાં, શરીરમાં [illegible] બહુ ટાઢું પાણી વાપરવું સારૂં નથી.

પ્રથમ ક્રિયા, પાણીમાં [illegible] પાણી [illegible]

પાણી [illegible]

[illegible]

અને મોટા આનતરડાના, છ શેર કે સાતશેર પાણી લીધા વિના. ઘણાને તે પુરેપુરૂ ધોવાતું નથી, માટે બને ત્યાં સુધી, અને બહુ અગવડ ન જણાય તેણે ક્રમે ક્રમે છશેર સુધી ચઢવું. જેને આટલે સુધી ચઢતાં બહુજ અગવડ જણાય તેણે, પાંચશેરથી વધારે ચઢાવવાનો આગ્રહ કરવો નહિ. પ્રથમ દિવસે પાત્રમાં ત્રણશેર પાણી ભર્યા પછી તેનાપર કંઇક ઢાંકવુ, જેથી તેમાં કચરો વીગેરે પડે નહિ, તેમ પાણી ઠાડું થઈ જાય નહિ

પછી જમીન ઉપર સાદુ બીછાનુ અને માથુ ટેકવેલ ઉચું રહે એવું ઓશીકુ કે તકીયા મુકી, ચિતા સુઈ રહેવું. અને પગને ઘુંટણમાંથી વાળી ઉભા રાખવા, અને રબરની ટોટીને, દીવેલ ચોપડી, ગુદાસ્થાનમા, હળવેથી મુકી, પાણીનો પ્રવાહ ચલાવવો. આખુ પાત્ર ખાલી થાય ત્યાં સુધી, પાણી જવા દેવુ નહિ પણ છેવટે, શેર બાકી રહે ત્યા સુધી, જવા દેવુ પુરેપુરૂ પાણી જવા દીધાથી, પાછળથી પાણી સાથે વાયુ પણ ચઢે છે. અને આનતરડામાં દુખાવો કરે છે. માટે પાત્રમાં, ત્રણ શેર સુધી પાણી ભરવુ અને તેમાથી બશેર લેવુ

(૩) બશેર પાણી નળમાં ચઢી ગયા પછી નબાગથી ઉભા થવુ પાત્રમાં રહેલુ પાણી, કાઢી નાખવુ નળીને પણ સાફ [illegible] તેમાંથી પાણી કાઢી નાંખો. તેને એક બાટલી ઉપર [illegible] ન પડે તેવી રીતે, તેનીતળે એક જુનું [illegible] નાખો, ઝટ[illegible] મુકી દેવી. અને નળીને ગમુચાર [illegible] અથવા બેજર રહેવાથી ચળીતાર તે ફાટી જાય છે અને [illegible] ચઢી તેને ખરાબ કરી નાખે છે માટે [illegible]

(૪) નળીને બીજી ઉપર મુકયા પછી [illegible] પાચેક મીનીટ રહી જઈને, પછી [illegible] નગના બેમીનીટ અથવા તેથી [illegible] માટે પાણી દેવા નાકવા પછી [illegible]

જવું, ગળ કરીને કાઢવું નહિ. કોઈ કોઈને, તત્કાળ પાણી નીકળી જાય છે. અને કોઈને, વિલંબે નિકળે છે, માટે ઉતાવળ કરવી નહિ. પહેલું પાણી નીકળવાને પાએક કલાક આપવો, જો પાણીની અસર [illegible] ઉપર, બરાબર થઈ હશે તો, મળના ગઠ્ઠા ને ગઠ્ઠા બહાર નીકળી પડશે અને પેટ હલકું પડશે, બીજે દીવસે પાકું તેજ વખતે, તેજ પ્રમાણે, ત્રણ શેર પાણી લેવું, ત્રીજે દીવસે ચાર શેર લેવુ, અને ચોથે દિવસે પાંચ શેર, પાંચમે દીવસે, છ શેર, અને છઠે દીવસે, જો લઈ શકાય તો સાત શેર લેવુ. ન લઈ શકાય તો સાડા છ શેર લઈને અટકવું.

જેમ જેમ પાણી વધતું વધતુ લેવામાં આવશે, તેમ તેમ પાણીથી, મોટા આંતરડાના તમામ બાગમાં મધુરી મધુરી ચુંક જેવું લાગશે. આ ચુંક મોટા આંતરડામાં, ચોંટેલા મળ. પાણીથી પલળતાં, ઉખડવાથી ઘણી વખત આવે છે. માટે મન મારીને તેને સહન કરવી ને એ ચાર પળવાર લાગશે. માટે તેનાથી ન ગભરાતાં તેને સહન કરવાની ટેવ પાડવી. થોડી વારનું દુઃખ સહન કરવાથી પછી નળ સાફ થવાથી મોટો લાભ મળશે.

છ દિવસ આ પ્રમાણે ચાલ્યા પછી, બે ત્રણ દિવસનો આરામ લેવો અને પછી, પાછા નવમે કે દશમે દિવસે આ ક્રિયા કરવી આ વખત કોઈ અધિક પાણીથી [illegible] કરવાનું નથી પણ, [illegible] દિવસે. [illegible] જેટલું પાણી લઈ શકવા લાગે. [illegible]
[illegible] અઢીયા આઠ [illegible]
[illegible] તેટલુ લેવું, અને [illegible] પછી. [illegible]
[illegible] દિવસનો આરામ, પાણી લેવાનો પ્રયોગ [illegible]
[illegible] આપવાથી લેવાતો હોય, તેટલોજ [illegible]
[illegible] આંતરડું, [illegible]
[illegible]
[illegible]

પૂરા છશેર કે સાત શેર પાણીથી કેટલાક દિવસ સુધી, આખા નળને ધોવાની જરૂર છે. માટે છ દિવસ લાગટ લીધા પછી પૂરે પૂરો મોટો નળ ધોવાઈ રહે ત્યાં સુધી, ત્રણ ત્રણ દિવસનો વચમાં ગાળો નાંખી, એ ત્રણ મહીના આ ક્રિયા કરવી.

સાધારણ મળ સંચયવાળા માણસોના મળ ઉપર, પાણીની અસર જલ્દ થાય છે. પાણીની સાથે પુષ્કળ મળ નીકળે ત્યારે જોવાનું કે, પાણીની મળ ઉપર, બરાબર અસર થઈ છે. એ મળ ઘણી વખત, એટલો બધો ગંધાતો નીકળે છે કે, તેના દુર્ગંધથી માથું ફાટી જાય છે. કોઈ કોઈ વખત કાળા દુષ્ટ મળ સાથે કૃમીઓ, જંતુઓ, વિગેરે પણ પુષ્કળ નીકળે છે.

ઘણાં નબળા શરીરવાળાએ આ મળ ધોવાની ક્રિયા, બહુ સંભાળથી કરવી. પ્રથમ ચાર પાંચ દિવસ લાગટ કર્યાં પછી, ચાર કે પાંચ દિવસને અંતરે કરવી. અથવા અઠવાડીયામાં એકાદ વાર કરવી. આવા નબળા શરીરવાળાની પાચનશક્તિ નબળી હોવાથી તેમના નાના આંતરડામાં ખોરાક પાચનને ઉપયોગી અન્નનો બધો રસ ચુસી લેવાતો નથી. ઘણે ભાગે મોટા આંતરડામાં મળ સાથે વહી આવે છે. અને ત્યાં ચુસાઈને શરીરનું પોષણ થાય છે. આથી કરીને વારંવાર જો મોટું આંતરડું બધું પાણી ભરીને ધોવામાં આવે તો, મળ સાથે આ રસનો ભાગ પણ ધોવાઈ જવાથી શરીર નબળું પડવાનો સંભવ આવે છે.

મળ ધોવા માટે સૌથી સારો વખત સવારનો છે. આમ છતાં જેમને તે વખત અનુકૂળ ન હોય તેમણે પોતાને અનુકૂળ હોય ગમે તે વખત રાખવો. માત્ર જમ્યા પછી ત્રણ ચાર કલાક વીત્યા વિના, આ ક્રિયા ન કરવી. એટલેકે નિયમ પાળનારે સાંજે પાંચ અથવા ૬ વાગે હલકું ભોજન કર્યાં પછી રાત્રે આઠ અથવા નવ વાગે, આ ક્રિયા કરવા અડચણ નથી. [illegible] પ્રકૃતિઓ હોવાથી [illegible]

છે, તો પણ જમ્યા પછી આ ક્રિયા કરનારે ઓછામાં ઓછા કલાક તો અવશ્ય જવા દેવાજ જોઇએ.

કેટલાક મનુષ્યો, આ ક્રિયા ગંદી હોવાથી, સુઘડ મનુષ્યોએ કરવા યોગ્ય નથી, એવો વિરોધ જણાવે છે. આવા લોકોના વિચાર પ્રમાણે તો દસ્ત માટે જવું એ પણ ગંદી ક્રિયા હોવાથી ને કરવા યોગ્ય નથી, એમ ઠરે. દાતણ કરવું ને ઉલ ઉતારવી, તેને પણ લોકો ગંદવાડ ગણવાના, જમવા બેસતી વખતે અને દેવસેવા જેવી પવિત્ર ક્રિયાઓ કરતી વખતે, પેટમાં મળના થરના થર જામી રહેવા, મળના દુષ્ટ પરમાણુંથી, શરીરના સાતે ધાતુઓ, તથા માનસિક સુક્ષ્મ દ્રવ્યોને, વિકારી કરવા, ચોવીસે કલાક મળના કહોવાણથી, થયેલા દુર્ગંધમય પ્રશ્વાસથી, આજુબાજુની હવા ખરાબ કરી મુકવી, અને રોગોનાં દુઃખો સહન કરી, સુઘડમાં ખપવું તેના કરતાં, અઠવાડીઆમાં એક કે બેવાર, આવી ગંદીક્રિયા કરીને, શરીરને વિશુધ્ધ કરવું, લોહી વિગેરે ધાતુઓને નિર્વિકાર કરવા, અને આરોગ્યનું અનુપમ સુખ ભોગવી, અનુઘડમાં ખપવું એમ [illegible] વધારે સારૂં છે.

પાણીની નળ ઉપર અમલ થઇ જ્યારે બોરો નળ ના પૂર્ણ [illegible] છે. ત્યારે આખા શરીરમાં વિલક્ષણ પ્રકારનું સુખ જણાય [illegible] તથા નાનાં આંતરડાંને પણ સુખ ઉપજે છે. [illegible] સુખ લાગે છે [illegible] હોટલમાં તથા સ્વાદ વિનાના [illegible] [illegible] પણ સ્વાદ તથા રૂચિ જણાય છે. [illegible] [illegible] [illegible] ભાગ કે બેને સુખ [illegible] [illegible] છે. શરીરમાં સ્ફુર્તિ, તથા કામ કરવાનો [illegible] [illegible] [illegible] પ્રસન્નતા જણાય છે.

આ ક્રિયા, કેટલી બધી તો ઉપકારક છે કે [illegible] [illegible]
[illegible]

ક્રિયા નજર થઈ શકે તેમણે બંધ કોશ ટાળનાર આહાર લેઈ દસ્તનો ખુલાસો રાખવો ફળરસ પુષ્કળ પીવાથી મુત્રાશય દ્વારા તમાકુનું ઝેર બહાર નીકળી જાય છે. આ ક્રિયા વિષે જેમને વધુ જાણવાની ઈચ્છા હોય તેમણે લેખકના 'સર્વરોગહરક્રિયા અને બંધકોશ' નામની સસ્તી પુસ્તિકાઓ વાંચવી. સદર પુસ્તિકાઓ વિષે જાહેર ખબર મુખપૃષ્ઠ પર છાપી છે.

(૭) દીર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસ લઈ ફેફસાં વાટે. તમાકુનું ઝેર શરીર બહાર કાઢી નાંખવું.

પ્રથમ કહ્યું છે કે શરીરમાંથી તમાકુનું ઝેર ફેફસાં દ્વારા પણ બહાર કાઢી શકાય છે. ફેફસાં એ આપણા શરીરના ઘણાંજ અગત્યનાં પ્રાણરક્ષક અવયવ છે. અને તેમની યથાર્થ ક્રિયા પર આપણા આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષ્યનો મુખ્ય આધાર છે. લોહી કે જે પ્રાણી માત્રનું જીવન છે. તે ફેફસાંમાંજ શુધ્ધ થાય છે. તમાકુ વાપરનારનું લોહી તમાકુના ઝેરથી બગડી ગયેલુ હોય છે. અને જો ફેફસાંમાં ઉંડાશ્વાસ પ્રશ્વાસથી પ્રાણ વાયુ વધારે પ્રમાણમાં આવે તો રક્ત શુધ્ધિ સારી અને જલદી થતી હોવાથી તમાકુના વ્યસનથી રક્ત [illegible] થવા પામનારે દીર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયા જે આગળના [illegible] વર્ણવેલી છે તે અવશ્ય કરવી જોઈએ.

(૮) લોહીમાંથી તમાકુનું ઝેર બહાર કાઢી નાંખનાર દીર્ઘશ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા.

શ્વાસોશ્વાસ વાટે ફેફસાંના અંદર પ્રાણવાયુ [illegible] ગયેથી [illegible] થઈ તે શુધ્ધ થાય છે. આમ [illegible] તમા[illegible] નિશ્ચિત લોહીમાંથી ફેફસાં વાટે ઉકત [illegible] બહાર કાઢી [illegible] નીકળી ક્રિયા ખૂબ ફળદાયી જણાણી છે.

૧ [illegible]

[illegible]

[illegible]

૨ નાક વાટે ધીમેથી અને ઉંડેથી શ્વાસ લેવા માંડો.

૩ શ્વાસ લેતી વખતે, તમારા બન્ને હાથને ઉંચા કરતા જાઓ, અને શ્વાસ પુરેપુરો લઈ રહો એટલે કે, ફેફસાંને પરેપૂરાં ભરી રહો ત્યાં સુધીમાં તમારા બંને હાથને માથા ઉપર લાવી સીધા રાખો.

૪ બે ક્ષણ કુંભક કરો, એટલે કે શ્વાસ સ્થિર રાખો.

૫ હવે તમારૂં મોઢું ઉઘાડી શ્વાસ બહાર કાઢો.

૬ શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે, તમારા હાથ પાછા નીચે લેતા જાઓ.

૭ પુરેપુરો શ્વાસ બહાર નીકળી ગયે ત્યાંસુધીમાં તમારા હાથ ફરીથી પહેલી પરિસ્થિતિમાં લાવી રાખો.

આ ક્રિયા ઓછામાંઓછી સાત વખત કરવી જોઈએ. [illegible] દરેક શ્વાસોશ્વાસ પછી અડધ મીનીટ વિશ્રાંતિ લેવી [illegible] ઉનાળો, શિયાળો, કે ચોમાસુ ગમે તે ઋતુ હોય છતાં પણ આ ક્રિયા [illegible] પ્રાતઃકાળમાં [illegible] [illegible] છે. [illegible] ગમે તે [illegible] [illegible] પણ [illegible] નિવાય રહેતો નથી.

(૯) આમદીનાં અનેક કાઠી છીંકે હાથ તમાકુનું સંચય થયેલું ઝેર કાઢી નાખવાની અપાર આવશ્યકતા.

[illegible]

[illegible]

જો તમારી પાસે, કોઈ વસ્તુને, તેના સ્વાભાવિક કદ કરતાં ૧૬ ગણી મોટી બનાવી શકે તેવું યંત્ર હોય, અને જો તે તેનાથી, તમારી હથેળીની ચામડી તપાસો તો, તમને જણાશે તેની બહારની સપાટીમાં, ચાસો અને કરચલીઓ પડેલા અને તેમાં નિયમિત રીતે ગોઠવાયેલાં અસંખ્ય છિદ્રો છે.

આ કાંણાંઓને ત્વચાના છિદ્રો કહેવામાં આવે છે તેઓ પરસેવો બહાર કાઢી નાંખવાની, ગ્રંથીઓનાં મોઢાં છે. આ ગ્રંથીઓને, જીવન વ્યવસ્થામા, શરીરમાંથી રોગોત્પાદક કચરો, બહાર કાઢી નાંખવાનું અગત્યનું, કામ કરવાનું હોય છે.

એવું નિષ્પન્ન થયેલ છે કે, આપણા શરીરની દરેક ચોરસ તસુ ચામડીમાં ૨૮૦૦ છિદ્રો છે. ઉપર કહ્યું તેમ આ છિદ્રો પ્રસ્વેદ ગ્રંથીઓનાં મોઢાં છે. એટલે કે, દરેક ચોરસતસુ ચામડીમાં, ૨૮૦૦ ગ્રંથીઓ છે. દરેક ગ્રંથી પા ઇંચ લાંબી હોવાથી, દર ચોરસ ઇંચે, ૭૦૦ ઇંચ એટલે ૧૯॥ વાર લાંબી નળી હોય છે. સામાન્ય મનુષ્યની સપાટી, ૨૫૦૦ ચોરસ ઇંચ હોવાથી તેની આખા શરીરની ચામડી અંદર, લગભગ ૭૦ લાખ ગ્રંથીઓ છે. આ ગ્રંથી પ્રથમ જણાવ્યા પ્રમાણે પા ઇંચ લાંબી હોવાથી તેના વળેલાં ગુચ્છાં ઉકેલી નાખી તેના દરેક છેડા અને એક બીજા સાથે જોડી દઈએ તો તેમની લંબાઈ ૧૭॥ લાખ ઇંચ કે ૧૪,૮૩૩ ફુટ કે ૪૮૦૦૦ વાર એટલે કે લગભગ ૨૮ માઈલ થાય છે, અવલોકનથી માલમ પડ્યું છે કે આ ચામડીના છિદ્રરૂપી બારીમાંથી, દરરોજ આશરે ૫૦૦ ગ્રેન કચરો બહાર નિકળે છે. શરીર સાચવવામાં, ત્વચાનું આ મહા વિસર્જન કાર્ય [illegible] ભાગોના ઝેરને બહાર કાઢી નાંખવાના ઉપકારક છે

ચામડીદ્વારા, તમાકુનું ઝેર નાકની [illegible] [illegible] બહાર છે.

(૧) પ્રસ્વેદ વાટે
(૨) સ્નાન વાટે
(૩) ઘર્ષણ વાટે

(૧૦) પરસેવો લાવી તમાકુનું ઝેર શરીર બહાર કાઢી નાંખવાની વિધિ.

ગયા પેરામાં જણાવ્યા પ્રમાણે ત્વચાપ્રસ્વેદ વાટે આખા દિવસમાં લગભગ શેર મળ બહાર કાઢી નાંખે છે. આ મલોત્સર્ગ કાર્ય માટે, પ્રસ્વેદ લાવવા અનેક માર્ગ છે. જ્યારે હવા ગરમ હોય છે ત્યારે તો માર્ગ સરળ છે, પરંતુ ઠંડી ઋતુમાં, આપણી ચામડી અંદરની પ્રસ્વેદ ગ્રંથિઓને, સતેજ કરવાની, ખાસ જરૂર હોય છે. પ્રસ્વેદ લાવવાના મુખ્ય માર્ગો નીચે પ્રમાણેના છે.

(૧) સખ્ત કસરત કરીને, પરસેવો લાવવો. એ અનુપમ માર્ગ છે,
(૨) ગરમ પાણીપીને, અનેક ગરમ વસ્ત્રોથી શરીરને ઢાંકી દઈને, પરસેવો લાવી શકાય છે.

(૩) પરસેવો લાવે, તેટલી ગરમ હવાવાળી ઓરડીમાં બેસવાથી પુષ્કળ પરસેવો છૂટે છે.

(૪) ગરમ પાણીવાળા પીપમાં, ઊભા સ્નાન લેવાથી પરસેવો આવે છે. આ પ્રકારનું સ્નાન લેવાની વિધિ એ છે કે, એક પીપમાં (Bath tub) ગરમ પાણી ભરવું. અને પછી [illegible] ગરદન બહાર રહેવું પછી આ પાણીમાં, શરીરમાંથી, પુષ્કળ પરસેવો છૂટે ત્યાં સુધી. થોડે થોડે, ગરમ પાણી [illegible] સ્નાન વખતમાં નાખવું. ત્રીસ મીનીટથી વધારે ન રહેવું.

(૫) [illegible]
[illegible] પણ પુષ્કળ ગરમ કપડાં પહેરીને, [illegible]
[illegible]. અને પરસેવો આવે ત્યાં સુધી. [illegible]
[illegible]

કરવાથી તમામ સુંગર્દા, પરસેવાથી પલળી જશે. ઘેર આવ્યા પછી, સ્નાન કરી, શરીર ઠંડુ પાડો. આમ કરવાથી, તમને બે લાભ થાય છે. એકતો શરીરને સારી કસરત મળે છે, અને બીજું, યોગ્ય પ્રસ્વેદ થવાથી, તમારી શારીરિક તેમજ માનસિક શક્તિ, સતેજ થાય છે.

(૬) તમામ કપડાં કાઢી નાખી, માથા ઉપર કાંઈક આછું વસ્ત્ર ઢાંકો, સૂર્યનો તડકો આખા શરીર પર લેવાથી પણ પુષ્કળ પ્રસ્વેદ આવે છે. પરસેવો લાવવાનો આ માર્ગ સર્વથી વિશેષ પસંદ કરવા પાત્ર છે,

(૭) દીર્ઘ શ્વાસોશ્વાસ લેવાથી અગરતો પ્રાણાયામ કરવાથી પણ પાકલાકમાં પરસેવો આવે છે.

(૧૦) પરસેવો લાવ્યા પછી, સ્નાન કરીને, શરીરને ઠંડુ પાડવું જોઈએ, જો, તમારા શરીરને પ્રતિકૂળ ન હોય તો, ઠંડા પાણીમાં ટુવાલ બોળીને, અગર શરીર ઉપર ઠંડા પાણીની ધારો કરીને પરસેવો આણ્યા પછી શરીરને ઠંડુ કરવું, એ યોગ્ય અને ફાયદાકારક છે.

(૧૧) નિત્યના સ્નાનની અનિવાર્ય અગત્યતા.

શરીરની અંદરની સપાટી પાસે, જે મળ આવ્યા હોય છે, તેને બહાર કાઢી નાંખવાનું કામ, ચામડીનું છે. આ કામ, ચામડી પોતાની સપાટી પર આવેલાં કરોડો નાના છિદ્ર વાટે કરે છે એ છિદ્ર વાટે, પરસેવો અને વરાળના રૂપના ગૅસોના વિકાર આખો દહાડો નીકળ્યાજ કરે છે. આ નિરંતર થતી ક્રિયાને, ઉત્તેજન આપવાથી; તમારૂના ઝેર રૂપી જે વિકારોનો સંચય શરીરમાં થયેલ હોય છે તે આજ છિદ્રો દ્વારા બહાર કાઢી નાખી શકાય છે. ઉનાળામાં આપણને પરસેવો થાય છે, ત્યારે એ છિદ્રો વાટે બહાર નીકળતો, સ્પષ્ટ દેખાય છે. અન્ય ઋતુમાં દેખાતો નથી તો પણ એનો ગેસ દહાડો નીકળ્યાજ કરે છે [illegible]

પેહેરીએ છીયે, તે ચાર પાંચ દિવસમાં. મેલાં થવાનું. તથા [illegible]
થવાનું કારણ પણ એજ છે, આ નિત્ય નીકળનો વિકાર, જો ચા[illegible]
ડીનાં છિદ્ર બરાબર ખુલ્લાં ન હોવતો સારી રીતે બહાર નીક[illegible]
શકતો નથી, અને પછી અંદર ભરાઈ રહીને, સળેખમ, ઉધર[illegible]
મરડા ઝાડા સંધિવા વગેરે અનેક રોગો કરે છે, માટે ચામડી[illegible]
બધાં છિદ્રો, બરાબર ખુલ્લાં રહે એટલા માટે સારી રીતે નહાવા[illegible]
અગત્ય છે. ઘણા લોકો સવારમાં ઉઠતી વખતે માથા ઉપર [illegible]
લોટા પાણી ઢોળવું એને નહાવું ગણે છે. અને પોતે રોજ સ્ના[illegible]
કરી ચોખ્ખા રહે છે એમ માનીએ છે. આ કાંઇ સ્નાન કરેવા[illegible]
નહિ, નાહી ઉઠયા પછી, એવા ઘણાની ચામડી તપાસી હોય તે[illegible]
શરીરના ઘણા ભાગ પરથી મેલના થર નીકળવાના કાનની અંદર[illegible]
[illegible] પાછળનો ભાગ ચોટલીકે માથાના વાળ, બગલોકે જનનેંદ્રિયન[illegible]
ભાગ [illegible] પગ વગેરે ઘણા અવયવોને, માત્ર પાણીજ અડકે [illegible]
છે. એથી, તે કાંઇ ધોવાયા, એમ આરોગ્યના નિયમોની દ્રષ્ટિ[illegible]
ગણી શકાય નહિ. એકલું મોં બે ત્રણ વાર હાથ ચોળીને ધોવાથી,
કે શરીર પર ઉપર ઉપરથી હાથ ફેરવી જવાંથી કાંઇ આખું શરીર
[illegible] થતું નથી. શરીરનો એકાર પણ ખુલ્લો બરાબર [illegible]
[illegible] રહેતો તો. તેટલી ચામડીના છિદ્રો. તેમાંથી પ્રસ્વેદવાથી. [illegible]
[illegible] બહાર નીકળી શકતો નથી. અને થોડું પણ. [illegible]
[illegible] થાય છે. માટે શરીરના બધા ભાગ. બરાબર [illegible]
[illegible] ખરું સ્નાન છે.

[illegible]

અડાડયા પહેલાં, માથાથી તે પગ, આખા શરીરને, કોરા હાથથે તેલ ચોળના હઇએ, તેમ સારી પેઠે ચોળવું. પ્રથમ મેં ઉપ ચામડીમાં ગરમી આવે ત્યાં સુધી, બે હાથે ઘસવુ. પછી ડાબા હાથે આખા જમણા હાથને, તથા જમણા હાથે, ડાબા હાથને, ઘસવા ત્યાર પછી, છાતી, પેટ, વાંસો તથા પગ એક પછી એક ઘસવા આખા શરીરમાં, ગરમી આવેલી જણાય ત્યાં સુધી ઘસવું શરીરમં ગરમી આવ્યા પછી, નાહવા બેસવુ.

(૨) પવાલામાં પાણી લઈ, પ્રથમ મેં પલાળવુ એક ટુવાલને ભીનો કરી, તે વડે સારી પેઠે ઘસીને, મેલ કાઢવો, પછી તેજ પ્રમાણે, બંન્ને હાથ પલાળી, ભીના ટુવાલથી, ઘસવા. પછી તેજ વિધિથી છાતી, પેટ, તથા પગ ધોવા પછી વાંસો પલાળી, તેને પણ ભીના ટુવાલથી ઘસીને, સારી રીતે ધોવો, ટુવાલમાં મેલ ચુસાનો હોવાથી, દરેક વખતે, ટુવાલને નીચોવી નાંખી, નવા પાણીથી પલાળના જવું.

(૩) જો વધારે વાર ટકી શકાય એવુ હોય તો, ફરી એકવાર ટુવાલ પલાળી, આખા શરીરના માથાથી તે પગ સુધીના નવળા ભાગ, પ્રથમની પેઠે, અનુક્રમે ધોઇ જવા અને ટાઢ જેવુ લાગે તો, સ્નાન બંધ કરવુ

(૪) ગરદન ઉપર, ઠંડા પાણીના પવાલા ભરી ભરીને, અંતમાં રેડવાથી, મગજની [illegible] જ્ઞાન તંતુઓ, [illegible] બળવાન થાય છે. અને તેથી, [illegible], બળ મળે છે

(૫) સ્નાન શરૂ કર્યા પછી કોરા ટુવાલથી, શરીર સારી રીતે [illegible] પડે ત્યાં સુધી, ઘસવુ અને આખા શરીરના, [illegible] [illegible] પાસે શરીર ઘસાવી, [illegible] પાસે કરીને પગને વધારે ઘસવા.

[૧૪] સ્નાન કરવા માટેનો ઉત્તમ સમય.

સ્નાન કરવાનો સૌથી [illegible]

છે. સવારમાં વેહેલું સ્નાન કરવાથી, શરીરમાં ચાલાકી આવે છે. મનની શક્તિઓ, પ્રફુલ્લિત થાય છે. કામ કરવાનો ઉત્સાહ વધે છે, અને શરીરને, ઘણું સુખ લાગે છે.

શીતળ જળથી સ્નાન ન કરી શકનારે, ઠંડી હવામાં નગ્ન થઈ, શરીર ઘર્ષણ કરવું જોઈએ. જો, કોઈ કારણથી, ઠંડા પાણીથી નાહાવું શકય ન હોય તો, શરીર પરથી, બધાં વસ્ત્ર કાઢી નાંખી રૂમાલ, ટુવાલથી કે હાથથી, આખા શરીરને, ખુબ ઘસવું. આ વખતે, શરીર ઉપર, ઠંડી સ્વચ્છ હવાને આવવા દેવી. સાથે સાથે સખ્ત કસરત કરવી, જેથી શરીરમાં લોહીની ગતિત્વરિત થાય અને ચામડીમાં પણ, ગરમાવો આવે.

[૧૫] તમાકુનું વ્યસન ત્યાગ કરતી વખતે કોઈ પણ કેફી પદાર્થનો ઉપયોગ કરવો નહિ.

તમાકુની સાથેજ, દારૂ, ભાંગ, અફીણ, વિગેરે તમામ કેફી પદાર્થોનો, ત્યાગ કરવો જોઈએ. આવા દરેક કેફી પદાર્થોની એવી [illegible] હોય છે કે, શરીરના નાશ કરવામાં, એક બીજાને મદદ [illegible] થાય છે. જો આવા પદાર્થોનું સેવન, ચાલુ રાખવામાં આવે તો એક તરફથી, શરીરમાંથી ઝેર બહાર કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન થાય છે, અને બીજી તરફથી, ઝેર શરીરમાં પ્રવેશતા જાય છે આવી સ્થિતિમાં, વ્યસન મુક્ત થઈ શકાતું નથી.

[૧૬] વ્યસન મુક્ત થવાની ક્રિયા દરમ્યાન કદી પણ બંધકોશ થવા દેવો નહિ.

વ્યસન મુક્ત થવાની ક્રિયા દરમ્યાન, કોઠો [illegible] [illegible] થવા ન દેવો, એ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] વ્યસન છોડવાનું અત્યંત [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] થાય છે, [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

જાગરે સબંધ છે. તે વિષેનો વિચાર કરનાર માણસને, ચામડીની
નિરોગ સ્થિતિ રાખવાની, ભારે અગત્યની ખાત્રી થયા સિવાય રહે
જ નહિ ચામડીની નિરોગ સ્થિતિ રાખવા માટે, સ્વચ્છતાની
ચાલે તેવી ભારે અગત્યછે. અને તેથી, માણસે સ્નાન કર્યા શિવા
કદી પણ ન રહેવું જોઇએ. ડૉ. નીકોલ્સ કહે છે કે, દરેકમાણસને
દિવસમાં, ઓછામાં ઓછું એક વાર પણ આખુ શરીર પાણીથી
સારી રીતે ધોવું જોઇએ. છેક બચપણમાં, કે ઘડપણમાં, ઘરમાં
પરદેશમાં મંદવાડમાં કે સારી સ્થિતિમાં, હમેશ સ્નાન કરવુંજ
જોઇએ. મોં અને હાથ, ધોવાની જેટલી જરૂર છે, તેટલી આખ
શરીરની તમએ તમુ ચામડી ધોવાની જરૂર છે અને તે હાથથી બીના
ટુવાલથી, કે વાદળીથી, એક શેર પાણીથી પણ સહેજ વારમાં, થઇ
શકે છે, અઢી શેર કે પાચ શેર પાણીથી, અને એક વાદળીથી,
ટુવાલથી બહુજ ઉત્તમ પ્રકારનુ સ્નાન તમે કરી શકશો.

[૧૭] **શીતોદક સ્નાન અધિક ગુણ દાતા છે.** ડૉ. ફ્રાશેા
કહે છે કે, "શરીરને અત્યત બળપ્રદ જણાએલા સાધનોમાં શીતળજળ
સ્નાન એ મુખ્ય છે" ઠંડા પાણીના સ્નાનથી, ચામડી બળવાન
થાય છે, તથા આખા શરીરમા અવશ્ય બળ આવે છે ઠંડા પાણીનું
સ્નાન રોગને અટકાવનાર સર્વોત્કૃષ્ટ ઔષધ છે. ઠંડા પાણીનું
સ્નાન એ શરદી, સળેખમ અને તાવથી રક્ષણ કરનાર, સોદાનું
બખતર છે. ગર્ભવતિ સ્ત્રીઓને, તે જીવન અને બળ આપનારૂં છે,
અને અસંખ્ય શરીરના દુખોને, ટાળનારૂં છે. ઠંડા–પાણીએ સ્નાન
કરવાથી, રખેને શરદી થઇ જશે, કે સળેખમ, કે ઉધરસ થશે, એવું
ધારવું ધાણાકરખુ ખોટું છે. પણ તે ખોટું છે. ઠંડા પાણીથી સ્નાન
કરવાથી શરદી પણ શરદી થતી નથી કે સળેખમ પણ થતો નથી
ઉલટું સળેખમ અને શરદી થવાને ન બદલનાર છે. ડૉ.નીકોલ્સ
કહે છે કે ઠંડા પવનના શરીરપર લપાટા લેવાથી સળેખમ થાય
નાખુંના નાગ અજબના આખા ? પણ ઠંડા પાણીને શરીરપર

હેવાથી કે કોઈપણ જાતનું સ્નાન કરવાથી સળેખમ થયેલો માણસ કદી મારા જોવામાં આવ્યો નથી. આગગાડીમાં મુસાફરી કરવાના ઝમુઆર પ્રસંગો શિવાય ચાલીસ વર્ષથી હું દરરોજ ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરૂં છું અને હમેશાં તેથી મને ફાયદોજ થયો છે. હવાની ઠંડી માપવાના યંત્રમાં પારો શન્ય ડિગ્રીથી નીચે, ૧૦ ડીગ્રી ઉતરી ગયેલો. અને પાણીનું ટીપું જમીનને અડતાં, બરફ થઈ જતું. એટલી ટાઢમાં પણ મેં ઠંડા પાણીથી સ્નાન કર્યું છે. વળી નદીમાં જામી ગએલા જાડા બરફના પડને કોદાળીથી ભાગીને અંદરના પાણીમાં ડુબકી મારીને મેં સ્નાન કર્યું છે. અને આવા નિત્યના સ્નાનથી મને કોઈ દિવસ કદી અડચણ થઈ નથી તેમજ કોઈપણ માણસને મેં નુકશાન થયેલું જોયું કે સાંભળ્યું પણ નથી. પરંતુ ઠંડા પાણીનું સ્નાન બળ અને તંદુરસ્તી આપનારજ નીવડયું છે આ પ્રમાણે ઠંડા પાણીથી કરેલું સ્નાન બળને તંદુરસ્તી આપનાર હોવાથી ગરમ પાણીએ સ્નાન કરવા કરતાં ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાનો અભ્યાસ પાડવો એ તરતના જન્મેલા બાળકથી તે અત્યંત ઘરડા માણસ સુધી સર્વને બહુ જરૂરનું છે.

[૬૩] ઠંડા પાણીથી સ્નાનનો પ્રકાર.

ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાનો પ્રકાર નીચે પ્રમાણે છે. આ સ્નાન એકાંતમાં બારી બારણાં બંધ કરી કરવું [illegible] અડધો ઘડો પાણી. ઠંડુ પાણી હોય તો સારું. આપણા શરીરની બોઈની ગરમી, જે ૯૮ ડીગ્રી (ફેરનહીટ) છે. તેથી કાંઈક ઓછા ઉષ્ણતાવાળું પાણી. શરૂઆતમાં એનું [illegible] મહિને મહિને [illegible] ૧૦ ડીગ્રી ઠંડુ પાણી [illegible] બાર મહિને [illegible] વધારે ઠંડુ પાણી [illegible] પર રેડવા માંડી. શરૂઆતો [illegible] જેમ જેમ [illegible]

[illegible]

[illegible]

ઉત્પન્ન થાય છે. કે જેથી થતી બેચેની. શાંત પાડવાની જરૂર પ
છે. દારૂ અને તમાકુ, આવી બેચેનીને ક્ષણિક શાંત પાડતા હોવાથી
બંધકોશ, માદક પદાર્થોના દુર્વ્યસનનું તિવ્ર કારણ બને છે. આ
હોવાથી, વ્યસનમુક્ત થવાની ક્રિયા દરમ્યાન, બંધકોશ ટાળવો. એ
અત્યંત અગત્યનું, અને પ્રથમનું કાર્ય હોય છે.

આયુર્વેદમાં કહ્યું છે કે, **"सर्वेषां रोगाणां मुलं कुपीत मला:** બંધકોશ સર્વ રોગનું મુળ છે. ડોક્ટર સ્ટોકહોમ કહે છે
માણસના શરીરમાં એકે એવો રોગ થતો નથી કે જેનુ કારણ
બંધકોશ ન હોય.

એક તરફથી શરીરમાંથી તમાકુનું ઝેર બહાર કાઢી નાખવાની ક્રીયા ચાલતી હોય છે. અને બીજી તરફથી બંધકોશને લીધે
શરીરમાં ઝેરનો સંચય થતો રહે તો, વ્યસનમુક્ત થવામાં વિલંબ
થાય, એ સ્વાભાવિક છે માટે સાધકે જેમ બને તેમ ક્રિયા દરમ્યાન
દસ્તનો ખુલાસો રહે તેવો આહાર વિહાર રાખવો જોઇએ બંધકોશ
થવાનું પ્રથમ કારણ અયોગ્ય ખાનપાન છે, માટે દસ્તનો કબજ્ત કરનાર, ખાનપાન બીલકુલ છોડી દેવા જોઇએ, થુલુ કાઢી નાખેલા
મેંદાના લોટની રોટલીઓ, પુરી, સીરો. લાડુ વિગેરે ખાવા નહિ.
આ વસ્તુઓનો સ્વાદ, સારો લાગે છે પણ. તેમાંથી થુલ કાઢી
લીધેલું હોવાથી, ગ્લુટન, નાઇટ્રેટ ઓફ ફોસ્ફેટ. વિગેરે તત્વો જે
સ્નાયુઓ, જ્ઞાનતંતુઓ, અને મગજને પોષણ આપે છે તે તત્વો
તેમાં ન હોવાથી, પોષણ કરનાર વસ્તુ તરીકે. તે નકામા છે આ
વિના પુષ્કળ ઘી, તેલ, ખાંડ, તથા ગરમ મસાલા નાખેલી વસ્તુઓ
પણ છોડી દેવી. ઘી અને તેલ બીલકુલ ન છોડાય તો બહુજ ઓછા
પ્રમાણમાં ખાવાં. ચાહા, કોફી, વગેરે પણ, છોડી દેવા બાકી
કુદરતો, તથા શરીરમાં ઘર ઘાલી બેઠેલો બંધકોશ અહારના
ખાનપાનના પદાર્થો છોડી દીધા વિના. મટતો નથી એ વિશેષ
લખવું.

સાધારણ બંધકોશવાળો માણસ, જો સૂર્યોદય પૂર્વે, એક બે
ગ્લાસ ઠંડું સ્વચ્છ પાણી પીવાનો અભ્યાસ રાખે, અગર તો નારંગી
ખાય, કે એકાદ લીંબુ ચુસે. તો ફાયદો થાય છે.

આવા નરમ ઉપાયોથી, ફાયદો થયેલો ન જણાય તો, તાજાં
ફળ ખાવાનો નિત્ય અભ્યાસ રાખવાથી ઘણું ફાયદો થાય
ભૂખે પેટ સવારમાં, ફળજ ખાવાં, અને તેનો ખરો લાભ
લેવો હોય તો, તે ખાધા પછી, કાંઇજ અનાજ ખાવું નહિ.

[૧૭] દસ્તનો ખુલાસો કરનાર આહારની વસ્તુઓ.

નીચેની વસ્તુઓ આહારમાં લેવાથી, બંધકોશ થતો નથી.
(૧) આખા ઘઉંની ખીચડી, (૨) થુલાની અથવા થુલાવાળા ઘઉંની
રાબ, (૩) થુલાવાળા લોટની રોટલી, (૪) ઘી વિનાનો કંસાર
વગેરે, (૫) ખટાશવાળાં અને ગળ્યાં સઘળી જાતનાં ફળ, (૬)
અંજીર, (૭) આલુ, (૮) સુકી દ્રાક્ષ તમામ પ્રકારની, (૯)
(૧૦) સઘળાં તાજાં લીલાં શાક, ટમાટા, કાચો કરમ કલ્લો
અને (૧૧) મધ વિગેરે.

[૧૮] બંધકોશ કરનાર આહારના પદાર્થો.

નીચેના ખાદ્ય પદાર્થો દસ્તની કબજિયાત કરે છે. (૧) ઉનાં
રોટલી, (૨) મેંદાની રોટલી તથા મેંદાની બનતી જુદીજુદી
ચીજો, ૩ કાળાં મરી, ૪ ગરમ મસાલા, ૫ તમામ પ્રકારનાં
૬ ચીકણું નામની વસ્તુઓ ૭ ચાહ, કૉફી, કોકો, અને ચોકલેટ
ઉકાળેલું દૂધ, ૯ બટાટાં ૧૦ ચોખા.

[૧૯] બંધકોશ રાખી, મોટાં આંતરડાને ગતિ આપનાર ચોળવાની ક્રિયા.

નીચે વર્ણવેલી, પેટ ચોળવાની ક્રિયા કરવાથી, મોટા આંતરડાં
નો મળ, છુટો પડે છે, અને દસ્તનો ખુલાસો થઈ છે (૧)
રાખી જમણા નીચાણનો ભાગ [illegible] મોટાં [illegible]
[illegible]

રાખો. (૨) પછી ધીમેધીમે, પણ ભારે હાથથી, પેડુના જમણા ભાગ તરફ મોટું આંતરડું ઉપર જાય છે તે ભાગ સુધી હાથ દબાવતા લઇ જાઓ. (૩) પછી, મોટું આંતરડું ઉપર ચડે છે તે ભાગ, દબાવતા ઉપર જઇ, પછી તેજ આંતરડા ઉપર, આડા દબાવતા દબાવતા જે જગ્યાએ પ્રથમ આંગળીઓ દબાવી હતી, તે જગ્યાએ હાથને ગોળ ફેરવી લઇ જાઓ. (૪) આવી રીતે અનેક વખત, દબાવે જાઓ. આ ક્રિયા કરવાથી, કોઇપણ પ્રકારનુ દુઃખ કે નુકશાન થતું નથી.

[૨૦] તમાકુનું વ્યસન છોડાવનાર આહાર.

અમેરિકામાં ડો. કીલોગ મેકફેડન મેકલેવી વિગેરે વિદ્વાનોએ અસંખ્ય તમાકુના વ્યસનીઓને, પોતાના આરોગ્યાશ્રમમા રાખી, વ્યસન મુક્ત કરેલા છે. આ ડાકટરોનો, એવો અનુભવ થયેલો છે કે કેટલાક આહારના પદાર્થો, અને તમાકુ વચ્ચે, વિલક્ષણ વિરોધ છે, આ પ્રકારના આહારો લેવાથી, વ્યસનીને, તમાકુ પર અભાવ ઉત્પન્ન થતો હોવાથી, તેનુ વ્યસન જલદી છુટી શકે છે, આ આહારનો પદાર્થો નીચેના છે.

[૧] તમામ પ્રકારના ફળો ખાસ કરીને સફરજન.

[૨] દુધ

[૩] ગળ્યા પદાર્થો.

[૨૧] વ્યસન મુક્ત થવાની ક્રિયા કરતાં દરમ્યાન ફળાહાર કરવો.

જે મહાન, શારીર શાસ્ત્રીઓએ મનુષ્ય શરીરની રચનાનું બારીક નિરીક્ષણ કર્યું છે અને મનુષ્યનો, ઉત્તમોત્તમ નિર્વિકાર આહાર કયો છે, તે નક્કી કરવા માટે પ્રયોગો કર્યા છે. તેમણે ખાત્રીપૂર્વક સાબીત કર્યું છે કે. મનુષ્યના સ્વાભાવિક ખોરાક— રાંધ્યા વિના કુદરતી સ્થિતિમા ખાઈ શકાય તેવા ફળો છે આ આહાર લેવાથી, શરીરમાં કોઇપણ પ્રકારનો, વિકાર ઉત્પન્ન થતો

નથી. અને તેથી કરીને પ્રથમ સંચિત થયેલ દુષિત દ્રવ્યોને, બહાર કાઢી નાંખવામાં, જીવનશક્તિને, બહુ સુગમ પડે છે. આમ હોવાથી આ દુષ્ટ વ્યસનમાંથી મુક્ત થવાની ક્રિયાના સાધકે, તમાકુના વ્યસની પંજામાંથી છુટતા સુધી ફળાહાર કરવો અત્યંત અપેક્ષિત અને કાર્યસાધક છે.

એકલાં ફળ ઉપર રહેવાથી, વ્યસનમુક્ત થવાય છે, એટલુંજ નહિ પણ, બીજા પણ અનેક રોગો મટે છે. વળી ફળ આરોગ્યને તથા આયુષ્યને, ઘણાં વધારનાર છે. એકાદશી કે અપવાસને દિવસે એકલાં ફળ ખાવાની, આપણા ધર્મશાસ્ત્રોમાં આજ્ઞા કરી છે. એ બહુ વિચારપૂર્વક કરેલી છે, પંદર દિવસે, એક વખત આ પ્રમાણે ફળ ઉપર રહેવાથી, આરોગ્યને બહુ લાભ છે. અને આરોગ્ય સુધરે તો, મન વિગેરે સુધરવાથી પરમાર્થ પણ સુધરે એ સ્પષ્ટ હોવાથી, ફળાહારથી પુણ્ય થવાનું શાસ્ત્રમાં વર્ણવ્યું છે. એ કાંઈ કેવળકલ્પિત નથી. પણ આજે તો એકાદશીને દિવસે, એકલાં ફળ ખાવાને બદલે, બરફી, પેંડા, બાસુદી વિગેરે દુર્જર વસ્તુઓ લોકો ખાય છે. તેથી આરોગ્યને, કશો લાભ થતો નથી, ઉલટું બારે નુકશાન થાય છે.

યુરોપના લોકો જ્યારે અત્યંત માંદા પડે છે અને કોઈ ઉપાયથી [illegible] મટતો નથી ત્યારે, કોઈના દ્રાક્ષના માંડવામાં [illegible] છે. ત્યાં [illegible] લીલી દ્રાક્ષ ખાઈને, રહે છે. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] નથી. દ્રાક્ષ આખા દિવસમાં, ખાય છે, દ્રાક્ષની સાથે [illegible], [illegible] અંજીર કે નવટાંક સોટલી ખાય છે. એ વિના [illegible] [illegible] ખાતા નથી. કેટલાક તો રોટલી પણ ખાતા નથી [illegible] [illegible] માસ કે થોડા વધારે વખત કરવાથી, રોગીના [illegible] [illegible] પૂર્ણ આરોગ્ય મેળવી, પાછા તેઓ સ્વદેશ [illegible] છે.

આપણે ત્યાં, દ્રાક્ષના માંડવા નથી. તો પણ [illegible] [illegible] નથી. [illegible] દ્રાક્ષ ખાવાથી રોગ મટે છે, [illegible]

રાખો. (૨) પછી ધીમેધીમે, પણ ભારે હાથથી, પેડુના જમણા બાગ તરફ મોટું આંતરડું ઉપર જાય છે તે બાગ સુધી હાથ દબાવતા લઇ જાઓ. (૩) પછી, મોટું આંતરડું ઉપર ચડે છે તે બાગ, દબાવતા ઉપર જઇ, પછી તેજ આંતરડા ઉપર, આડા દબાવતા દબાવતા જે જગ્યાએ પ્રથમ આંગળીઓ દબાવી હતી, તે જગ્યાએ હાથને ગોળ ફેરવી લઇ જાઓ. (૪) આવી રીતે અનેક વખત, દબાવે જાઓ. આ ક્રિયા કરવાથી, કોઇપણ પ્રકારનુ દુઃખ કે નુકશાન થતું નથી.

[૨૦] તમાકુનું વ્યસન છોડાવનાર આહાર.

અમેરિકામાં ડો. કીલોગ મેકફેડન મેકક્ષેવી વિગેરે વિદ્વાનોએ અસંખ્ય તમાકુના વ્યસનીઓને, પોતાના આરોગ્યાશ્રમમાં રાખી વ્યસન મુક્ત કરેલા છે. આ ડાકટરોનો, એવો અનુભવ થયેલો છે કે કેટલાક આહારના પદાર્થો, અને તમાકુ વચ્ચે, વિલક્ષણ વિરોધ છે, આ પ્રકારના આહારો લેવાથી, વ્યસનીને, તમાકુ પર અભાવ ઉત્પન્ન થતો હોવાથી, તેનું વ્યસન જલદી છુટી જાય છે, એ આહારના પદાર્થો નીચેના છે.

[૧] તમામ પ્રકારનાં ફળો ખાસ કરીને સફરજન.

[૨] દુધ

[૩] નરમ પદાર્થો.

[૨૧] વ્યસન મુક્ત થવાની ક્રિયા કરતાં દરમ્યાન ફળાહાર કરવો.

જે મહાન. આરોગ્ય શાસ્ત્રીઓએ મનુષ્ય શરીરની રચનાનું બારીક નિરીક્ષણ કર્યુ છે અને મનુષ્યનો, ઉત્તમોત્તમ નિર્વિકાર આહાર કયો છે, તે નક્કી કરવા સારૂ પ્રયોગો કર્યા છે, તેમણે ખાત્રીપૂર્વક જાહેર કર્યુ છે કે, મનુષ્યનો સ્વાભાવિક ખોરાક— રાંધ્યા વિના કુદરતી સ્થિતિના બાફેલાં શાકપ નેવાં ફળો છે. આ આહાર લેવાથી શરીરના ... બધુ પ્રકારનો, વિકાર ઉત્પન્ન થતો

થી. અને તેથી કરીને પ્રથમ સંચિત થયેલ દુષિત દ્રવ્યોને, બહાર
ઢી નાંખવામાં, જીવનશક્તિને, બહુ સુગમ પડે છે. આમ હોવાથી
। દુષ્ટ વ્યસનમાંથી મુક્ત થવાની ક્રિયાના સાધકે, તમાકુના
ગસી પંજામાંથી છુટતા સુધી ફળાહાર કરવો અત્યંત અપેક્ષિત
ને કાર્યસાધક છે.

એકલાં ફળ ઉપર રહેવાથી, વ્યસનમુક્ત થવાય છે. એટલુંજ
દિ પણ, બીજા પણ અનેક રોગો મટે છે. વળી ફળ આરોગ્યને
થા આયુષ્યને, ઘણાં વધારનાર છે. એકાદશી કે અપવાસને દિવસે
કલાં ફળ ખાવાની, આપણા ધર્મશાસ્ત્રોમાં આજ્ઞા કરી છે. એ
હુ વિચારપૂર્વક કરેલી છે, પંદર દિવસે, એક વખત આ પ્રમાણે
ળ ઉપર રહેવાથી, આરોગ્યને બહુ લાભ છે. અને આરોગ્ય
ધરે તો, મન વિગેરે સુધરવાથી પરમાર્થ પણ સુધરે એ સ્પષ્ટ
વાથી, ફળાહારથી પુણ્ય થવાનું શાસ્ત્રમાં વર્ણવ્યું છે. એ કાંઈ
પોલકલ્પિત નથી. પણ આજે તો એકાદશીને દિવસે, એકલાં
ળ ખાવાને બદલે, બરફી, પેંડા, બાસુદી વિગેરે દળદાર વસ્તુઓ
ટી ખાય છે. તેથી આરોગ્યને, કશો લાભ થતો નથી, ઉલટું ભારે
ુકશાન થાય છે.

યુરોપના લોકો જ્યારે અત્યંત માંદા પડે છે અને કોઈ ઉપાયથી
ગ મટતો નથી ત્યારે, કાંઈનાં દ્રાક્ષના બાગમાં જાય છે. ત્યાં
તેઓ લીલી દ્રાક્ષ ખાઈને, રહે છે. કેટ બહેરાથી ચડતે ચડતે, દસ
[illegible] સુધી, દ્રાક્ષ આખા દિવસમાં, ખાય છે, દ્રાક્ષની સાથે રોટલી.
[illegible] અધોશેર કે નવટાંક જેટલી ખાય છે. એ વિના બીજું કોઈ
[illegible] ખાતા નથી. કેટલાક તો રોટલી પણ ખાતા નથી [illegible]
[illegible] માસ કે દોઢ વધારે વખત કરવાથી, રોગીના રોગ [illegible]
[illegible], પૂર્ણ આરોગ્ય મેળવી, પાછા તેઓ સ્વદેશ જાય છે.

આપણે ત્યાં, દ્રાક્ષના માંડવા નથી, તો પણ [illegible]
[illegible] નથી. એકલી દ્રાક્ષ ખાવાથી રોગ મટે છે, એમ [illegible]

કેળાં, જામફળ, રાયણ, દાડમ, બોર, જાંબુ ખાટાં તથા મીઠાં લીંબું નારંગી, સફરજન, તડબુચ, ટેટી, કેરી, અંજીર, અનનાસ, પપૈયાં, વિગેરે અનેક જાતનાં ફળોનો રોગીઓ ઉપયોગ કરે તો, તેવાજ લાભ અનુભવે, અને સાજા મનુષ્યો ખાય તો, તેમનુ પણ આરોગ્ય વધે. પણ યાદ રાખવું કે, આ ફળ એકલાંજ ખાવાનાં છે. દસ વાગે સારી પેઠે જમીને, પછી બજારમાંથી, બપોરે થોડાં ફળ લાવી, ભરેલે પેટે ખાવાથી કશો જ લાભ નથી. અથવા જમતી વખતે, કેળાં રસ કે રાયણમાં સારી પેઠે ઘી કે, ખાંડ નાખી, જમણીમાં ઉડાવવાથી કશો લાભ નથી. કેટલાક ફળથી ગેરફાયદા થવાનું જે લોકોના મનમાં ઠસી ગયુ છે, તે આવી રીતે ફળને ખાવાથી, થયેલા ગેરફાયદાથી, ઠસી ગયું છે. બાકી મીજાનસર એકલાં ફળ ખાવાથી; અવગુણ થતોજ નથી. ઈંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે, ફળ, સવારમાં સોના જેવો, બપોરે રૂપા જેવો, અને રાત્રે શીશા જેવો ગુણ કરે છે. સવારમાં જમતી વખતે, રોટલીની સાથે, ચટણીયો, અથાણાં મુરબ્બા કે મીઠાઈને બદલે, તાજા ફળ બાળકોને આપવા હોય તો તેમનું આરોગ્ય કેટલું બધું વધે, આપણાં લોકો શરીર સારૂ કરવા માટે અન્નણમાં ઘી વધારે નાંખી તે ખાઇ પાચન ક્રિયા તથા ઘી બન્નેને બગાડે છે. પણ ઘીના તેટલાજ પૈસા ફળમા નાખના હોય તો પાચનક્રિયા પણ સુધરે, અને શરીરનુ આરોગ્ય વધવાથી, પૈસા પાણીમાં ન જાય.

નારંગી, દાડમ જેવા સહજ ખટાશવાળા ફળોથી, પાચનક્રિયા ઘણીજ સુધરે છે. ફળની ખટાશના એસિડ(?)ના, મોટો ભાગ રહેલો હોવાથી, અન્નમા રહેલા કાર્બન સાથે, તે બળીને, પાચન ક્રિયાને, બહુજ સુધારે છે.

ફળાહારમા પણ, પાંચ જાતના ફળ, એકી વખતે ખાવાં નહિ. પણ એક જાતનાં અથવા બે જાતના ફળ એકી વખતે ખાવા.

જો હોઈનાથી, કેવળ ફળ ઉપર રહી ન શકાય તો, એક ટંક સવારમાં ફળ ઉપર રહેવું, અને સાંજે, સાદો સાત્વિક આહાર ખાવો.

આમ જેનાથી ન બની શકે તેણે પેરા ૧૦માં બતાવેલો આહાર ખાવો.

(૨૨) સફરજન ખાવાથી તમાકુનો સહેલાઈથી ત્યાગ થઈ શકે છે.

સુપ્રસિદ્ધ આરોગ્યશાસ્ત્રી કહે છે કે ઘણા વ્યસનીઓનો એવો અનુભવ થયો છે કે, સફરજન ખાવાથી તમાકુ સહેલાઈથી તજી શકાય છે, આમ થવાનુ કારણ એ છે કે, સફરજનમા, રહેલા તત્વો માલીક એસીડ, અને ખાંડની અસરથી, બીડીની તલપ આવતી બંધ પડે છે. વસ્તુત સફરજન એ તમાકુની કુદરતી ઘાત ઉપાય છે, તેનાથી તમાકુ ઉપર અણગમો આવતો હોવાથી વ્યસનીઓને, તમાકુથી આનંદ મળતો નથી.

(૨૩) ફળાહાર, કે કેવળ દૂધ ઉપર ન રહી શકે. તેવા વ્યસનીઓ માટે સાત્વિક આહારજ પથ્ય છે.

જેઓ ફળાહાર કરી શકે નહિ, અગર તો કેવળ દૂધ ઉપર રહી શકે નહિ તેઓએ કેવળ સાત્વિક આહારજ ખાવો જોઈએ. જેવા કે તેલ, મરચાં, [illegible] [illegible] [illegible], આમલી, હીંગ, [illegible] તમામ ઉત્તેજક મસાલાનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. આ [illegible] [illegible] ઉપર એવા પ્રકારનું બંધારણ થાય છે કે, [illegible] [illegible] જેવા કેફી પદાર્થોની સ્વાભાવિક ઈચ્છા થાય છે, [illegible] [illegible] તેનો ફરી પ્રારંભ થવાનો સંભવ [illegible] [illegible] આહાર કાળજીથી ત્યાગ કરવો જોઈએ. આ [illegible] [illegible] અંકુશ રાખી ન શકાય તો [illegible] [illegible] ઉપયોગ પણ ત્યાગ કરવો જોઈએ. [illegible] [illegible]

૨૪ આહાર વિષે સામાન્ય સુચનાઓ.

તમાકુના વ્યસનમાંથી મુક્ત થવા સરળતા મળે, અને પચનેન્દ્રિયના વિકારો ઉત્પન્ન ન થવાથી, જીવનશક્તિ સતેજ રહે તે હેતુથી, આહાર વિષે સામાન્ય સુચનાઓ નીચે આપી છે.

(૧) આહારનો દરેક કોળીયો, ઓછામાં ઓછા ૪૦ વખત ચાવીને ખાઓ. કઠણખાદ્ય મોંમાં નિઃસ્વાદ પાણી જેવું થઈ જાય ત્યાં સુધી, તેને ગળે ઉતારશો નહિ.

(૨) દૂધ જેવા પ્રવાહી પદાર્થોને, કઠણ ખોરાકની માફક ઘુંટ વાર મોંમાં રાખ્યા શિવાય અને તેનો પુરે પુરો સ્વાદ લીધા શિવાય ગળે ઉતારી દેશો નહિ.

(૩) તળેલા પદાર્થો, શેકેલા બાફેલા પદાર્થો કરતાં, પચાવવામાં વધારે ભારે હોય છે.

(૪) અનેક પદાર્થોના મિશ્રિત ભોજન કરતાં, એકજ પદાર્થનું, સાદું ભોજન, વિશેષ પાચક હોય છે.

(૫) દરેક પ્રકારનાં મિષ્ટાનો, પચાવવામાં ભારે હોય છે

(૬) જેમ ખોરાકમાં કૃત્રિમતા ઓછી, તેમ તેમાં વિશેષ પોષણ હોય છે.

(૭) ભોજન વખતે, ચિત્ત શાંત, અને પ્રસન્ન રાખવાથી, પચન ક્રિયા સારી થાય છે.

[૨૫] પ્રસિદ્ધ ડૉ. મનૉર્મેકફેડને, તમાકુના વ્યસની માટે, નિયત કરેલી પદ્ધતિઓ, સખ્ત, મધ્યમ, અને મૃદુ.

મનૉર્મેકફેડન કહે છે કે નાના આરોગ્યભવના, અનેક વર્ષો જૂની, વ્યાધિઓથી પીડાતા, અસંખ્ય દરદીઓ નાના હાથ તળે આવ્યા છે. આ રોગીઓના, પ્રખ્યાત તમાકુના વ્યસનીઓ [illegible]. આ દુર્વ્યસનનો ત્યાગ કર્યો તે રોગ મુક્ત થવા માર્ગ [illegible] હતી એક પણ દરદી મળનાર્થી, [illegible] ન [illegible] હોય એમ ભાગ્યે નહીં, અનારી ક્રિયાનો [illegible]

કેવેલા તમાકુના ઝેરને જેમ બને તેમ ત્વરાથી શરીર બહાર કાઢી નાખવાનો હતો વિશેષમાં, આચાર વિચારમાં, એવો ફેરફાર કરી નાખતા કે, તેને તમાકુની ઉણપ જણાતી નહીં તેથે (૧) સખ્ત (૨) મધ્યમ (૩) મૃદુ એવી ત્રણ પ્રકારની પથ્યાહાર પદ્ધતિ, દરદીની શકિત અનુસાર, નિયત કરેલી હતી.

[અ] સખ્ત પથ્યાહાર પદ્ધતિ નીચે પ્રમાણે રાખવામાં આવી હતી.

(૧) પ્રથમ બે દિવસ. સખ્ત ઉપવાસ કરી, કોઈ પણ પ્રકારનો આહાર લેવો નહિ. સ્વચ્છ પાણી પુષ્કળ પીવું. ઉપવાસના દિવસોમાં તમાકુ જેવા ઉત્તેજક પદાર્થ માટે રુચિ થતી ન હોવાથી, રોગીઓ સહેલાઈથી, તમાકુ છોડી શકે છે.

(૨) તે પછીના બે દિવસ, દિવસમાં ત્રણ વખત ખાવું. અને આહારમાં નારંગી, સફરજન, દ્રાક્ષ વગેરે ખટમધુરાં ફળો [illegible] ખાવાં.

(૩) પછી રોજનો, સામાન્ય આહાર લેવો શરૂ કરવો. તેમાં કેવળ, ઉકળ ફળો અને ગરમ પાણીમાં લીંબુ નાખી, લીંબુનો રસ કરી પીવો. જરૂર હોય તો, મધના સાથે નારંગીનો રસ નાખી પીવો

[બ] મધ્ય પથ્યાહાર પદ્ધતિ.

[૧] પ્રથમના બે દિવસો, ત્રણ વખત આહાર [illegible] અને દરેક ખાણા વખતે, ઉપર બતાવેલો લીંબુનો રસ પીવો

[૨] ત્રીજે દિવસે, પ્રથમનો નાસ્તો, ફળ અને [illegible] ત્યાર બાદ નિત્યનો આહાર લેવો પરંતુ દરેક ખાણા વખતે [illegible] અને ઉપર પ્રમાણે [illegible]

[ક] મૃદુ પથ્યાહાર પદ્ધતિ.

[૧] પ્રથમ દિવસે ફળ અને [illegible]

[illegible]

[૯] પછી દસ્તનો ખુલાસો રહે તેવો સાત્વિક ખોરાક લેવો.

(૨૬) ક્રીયા દરમ્યાન, છુટથી પાણી પીવાથી, શરીરમાંથી તમાકુનું ઝેર જલદી બહાર નીકળી જાય છે.

શરીરમાંથી ઝેર બહાર કાઢી નાંખવાની ક્રિયા દરમ્યાન પુષ્કળ પાણી પીવાની, અનેક વૈદ્યો ભલામણ કરે છે. ડા. ફીશોગ કહે છે કે, દરરોજ, છશેર પાણી પીવું જોઇએ, દરેક અડધા કલાકે, થોડું થોડું પાણી પીતા રહેવું, એ સારો માર્ગ છે, મરજી પ્રમાણે પાણી ઠંડું કે ગરમ પીવું જો બરફનું પાણી કરી પીવામાં આવે તો, તે ધીમે ધીમે ગળે ઉતારવું જોઇએ, પાણીમાં કાગરમ ભેળવી પીવાથી અધિક લાભદાયી થાય છે, છુટથી પાણી પીવાથી આ ક્રિયામાં આવશ્યક દસ્તનો ખુલાસો રહે છે એ ખાસ ફાયદો છે.

[૨૭] મજબુત શરીર, તમાકુ ત્યાગ સહાયક છે.

બળવાન, તંદુરસ્ત, ઉત્સાહી અને વીર્યવાન શરીરને કોઇપણ કેફી પદાર્થની જરૂર પડતી નથી. નિર્માલ્ય દુર્બળ નિસત્વ, ઓછું પોષણ પામેલ શરીર, એક યા બીજા ઉત્તેજક પદાર્થના કાયમના આમંત્રણ રૂપ છે. આમ હોવાથી નિયમિત નિતાહાર કરીને, ખુલ્લી હવામાં પુષ્કળ વ્યાયામ લઇને, આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમોને અનુસરીને કુદરતી જીવન ગાળીને, શરીરને અંદરથી અને બહારથી [illegible] નાખીને શરીરને વજ્ર જેવું બનાવવા મથવું જોઇએ યાદ રાખવું જોઇએ કે, વધારે બળવાન શરીરમાં, વધારે નિશ્ચયી મનનો વાસ હોય છે. અને તેથી તમાકુની ગુલામી તોડી નાખતા વાર થતી નથી

[૨૮] હંમેશ નિયમિત કસરત કરવી. ખાસ જરૂરની છે.

અનેક પ્રકારની કસરતો પૈકી, તમને અનુકૂળ આવે તે પ્રકારની કસરત કરવી, જરૂ [illegible] છે [illegible] કસરત, [illegible] [illegible] અને સૌથી વધારે હિતકારક [illegible] કહે છે [illegible] કે ચાલવાની કસરત જેવી તંદુરસ્તીને સુધારનારી [illegible] એ કસરત [illegible] નથી [illegible] [illegible]

યથાર્થ રીતે ચાલવાની કસરત; એ બહુ ઉત્કૃષ્ટ કસરત છે. તેની છાતીયો પોહોળી થાય છે, ખભા પાછળ રહે છે. પીંડિઓ બળવાન થાય છે. પાચનક્રિયા વધે છે. ને ગમે તે જાતનો ખોરાક ખાવામાં આવે તો પણ પચી જાય છે. તેથી દસ્તનો ખુલાસો રહે છે અને જુલાબ લાવવા માટે ઔષધી કાઢેલી તમામ દવાઓ. તેનાથી હેઠે છે. તેથી મુખની કાંતિ વધે છે. મુખપર લોહીની લાલી આવે છે. અને તેવા. તેજસ્વી અથવા પાણીદાર થાય છે.

ચાલવાના ઉત્તમ નિયમો નીચે આપ્યા છે.

૧. ચાલતી વખતે, તમારા આખા શરીરને, ધડ ગાત્રું [illegible] [illegible] વગેરેને, સિદ્ધા ટટાર રાખવા. કેટલાક લોકો [illegible] [illegible] ચાલે છે. એમ ચાલવું નહિ. ડોકને નમાવી દેવી નહિ. કે [illegible] [illegible], શિથિલ રાખવા નહિ. [illegible] આગે [illegible] [illegible] [illegible]. તેવો શરીરનાં [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] ચિતથી, [illegible] પેઠે ચાલવું.

૨. પગથી તે માથા સુધી આખા શરીરને [illegible] [illegible] [illegible] ટટાર રાખવું ચાલવામાં શરીરની આ સ્થિતિ [illegible] [illegible] [illegible] છે. શરીરને તેથી લાભ થાય છે [illegible] નહિ [illegible] [illegible] [illegible] પણ એથી એક પ્રકારનો [illegible] આવી [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] આપણને [illegible] [illegible] [illegible] શરીરની [illegible] [illegible] [illegible] પર [illegible] એવી થાય છે [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. અને ચાલવાથી [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] નહિ. ચાલવાની કસરત કરવાનો [illegible] ઉત્તમ [illegible] [illegible] [illegible] છે.

તરવાની કસરત [illegible] છે. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] છે એ તો ઉત્તમ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

શરીરને થાક લાગે ત્યાં સુધી કસરત કરવી જોઇએ હૃદ- વાળાએ સખ્ત કસરત ન કરવાની સાવધાનતા રાખવી જોઇએ

(૨૯) વ્યસન ટાળવાની ક્રિયા દરમ્યાન વેહેલા વેહેલા ઉઠવાની ટેવ પાડવી જોઇએ.

બુદ્ધિશાળી પુરુષોએ અનુભવસિદ્ધ કહેવાણથી કહ્યું છે કે,

"રાત્રે વહેલા જે સુઇ, વહેલા ઉઠ વીર;
તન ધન બળ બુદ્ધિ વધે, સુખમાં રહે શરીર"

જે જે કૃત્યો કરવાથી, શરીરની શકિતનો વધારો થાય તે તે કૃત્યો તમાકુ જેવી અસ્વાભાવિક મનની [illegible]ચ્છાઓના [illegible] અભ્યચ્છકના શરીરને નવચેતન આપે છે જેમને મોડા નવા જ[illegible] ટેવ હોય તેમણે એકાદ કલાક વહેલા સુવા જવું અને તેને [illegible] એક કલાક વહેલું ઉઠવું. નિદ્રા જેવું મનુષ્યને એકે સ્વાસ્થ્ય સાધન ન હોવાથી દરેક મનુષ્યે પોતાને આવશ્યક નિદ્રાના સમ- પ્રમાણમાં કદી ન્યુનતા થવા દેવી નહિ

(૩૦) રાત્રે નિદ્રા ન આવતી હોય તો. [illegible] વાપરતાં. કુદરતી ઉપચારોથી નિદ્રા લાવો. [illegible] મચિત [illegible] તમને ઉજાગરા કરવાનું હોય તો. [illegible] ન [illegible] નિદ્રા લાવવા માટે નીચેના કુદરતી ઉપાયો ઉપયોગ કરો નીચેના ઉપાયો નિદ્રાજનક છે (૧) **સુવા જતાં પહેલાં અર- ઝડપથી ફરી આવો.** (૨) [illegible]

[illegible]

આનંદમય પ્રસંગોનું સ્મરણ કરો. (૧૭) પરોપકારાદિ સત્કાર્યો કરવાની માનસિક યોજના કરો. વિશેષ સૂચનાઓ માટે જુઓ નિદ્રા ને નિરોગતા.

[૩૧] તમાકુ ત્યાગ કરવા ચાહનારે સુવા જતાં અગાઉ, હમેશ [૯૨ થી ૯૬ ફેરનહીટ] કોકરવરણા પાણીમાં સ્નાન કરવું ફાયદાકારક છે. અનુભવી ડા. ફ્રીસોમ કહે છે કે, તમાકુના પંઝામાંથી મુક્ત થવા ચાહનારે, નિયમિત રીતે, સુવા જતાં પહેલાં, કોકરવરણા પાણીમાં, સ્નાન કરવું જોઇએ, અને નાહવાના જળપાત્રમાં ડિંચનાં ગોઠા આવે ત્યાં સુધી, રહેવું જોઇએ, અને પછી તરતજ સુઈ જવું જોઇએ, ગોવાળાની સખ્ત ટાઢમાં, શરીરને ટાઢી ન વાગે તેવી રીતે, સ્નાન લીધા પછી, ગરમ કપડાં ઓઢી લેવાં જોઇએ. આ સ્નાનથી, આશ્ચર્યકારક ફાયદા, અનુભવમાં આવ્યા છે. તમાકુ છોડવાથી, કેટલાક વ્યસનીઓને, અત્યંત બેચેની થઇ વારંવાર ઉજાગરા થાય છે, તેઓને, યથાવિધિ આ સ્નાન કરવાથી અવશ્ય રીતે, અત્યંત આરામ મળે છે. (૧) એક જળપાત્ર (Bath tub) ૯૨ થી ૯૬ ડિગ્રી ફેરનહીટ, લગભગ શરીરના [illegible] બેસવા [illegible] ભરવું. (૨) પછી, તેમાં નહાવા [illegible] (૩) **શરીરને પછી અરધા કલાક સુધી. ટોવાલથી લોહવું** [illegible] કે તે [illegible] પણ વધારે વખત [illegible] આ સ્નાન લેવું [illegible] [illegible] કરવામાં આવે છે [illegible] આ સ્નાન [illegible] [illegible] સિવાય, રહેવું નથી.

[૩૨] અની શકે તેમનું આરોગ્યાશ્રમોમાં તમાકુની ટેવ ટાળવી. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] **આરોગ્ય ગાળ** **[illegible] નિયમાનુસાર જીવન ગાળવાની રીતિ** [illegible]

પરંતુ, વ્યસની મિત્રો, તેમજ કે આસક્તિ ઉમાદક અન્ય સર્વ કારણોથી તે વિમુખ રહી શકે છે.

જેમને, આરોગ્યાશ્રમોમાં રહેવાનું સાધન ન હોય, તેમણે, કોઈ એકાંત સ્થાનમાં એકાદ માસ રહી, આ લઘુ ગ્રંથમાં બતાવેલા માર્ગો અનુસરી ટેવ ત્યજવી હિતાવહ છે.

વ્યસનોત્પાદક વાતાવરણથી દૂર થઇ નિર્વ્યસનના પોષક વસ્તુ સ્થિતિ ઉત્પન્ન થશે, ચલમો, બીડીઓ, હુક્કા, વિગેરે વ્યસન સ્મારક સાધનો તરફ દૃષ્ટિ પણ નહિ જાય ઘર બહાર નીકળી જવાથી મન બીજાં કામોમાં રોકાશે. શરીરમાં, નવચેતન અને ઉત્સાહ આવશે. અને આ રાક્ષસી વ્યસનની તૃપ્તિ માટે, નાનતંતુઓના નિત્યના પોકાર બંધ પડશે.

[૩૩] તમાકુની તલપ. શાંત કરવા માટેનાં સાધનો

ઘણાં વર્ષોથી તમાકુની ટેવ પડેલા માણસોને તમાકુ છોડયા પછી તે ફરી માટે વાપરવાને નિત્ય તલપ આવે છે જેમ વ્યસન જુનું હોય છે. તેમ આ તલપ વિશેષ બળવાન હોય છે આવા માણસોએ ખાસ યાદ રાખવું જોઇએ કે, **ઝેરી તમાકુને બદલે વાપરી શકાય છતાં તેના જેટલું નુકશાન ન કરે તેવો એકે પદાર્થ અસ્તિત્વમાં નથી.** પરંતુ તમાકુ પર તિરસ્કાર ઉપજાવે તેવી તલપ શાંત પાડે તેવા પદાર્થો અસ્તિત્વમાં છે અને તેમનો ઉપયોગ કરવાથી વ્યસનમુક્ત થવામાં મદદ મળે છે

તમાકુની તલપ શાંત પાડવા માટે નીચેના સાધનોનો ઉપયોગ ઉપકારક થાય છે

(૧) નાઇટ્રેટ ઓફ સીલ્વર (Nitrate of Silver) એ થી ત્રણ ગ્રેન અંદાજ પાણીમાં મિશ્રણ કરી તેના કોગળા કરવા અને મનને કોઈ નકશાના ગેરના [illegible] **લક્ષમાં રાખવું કે આ મિશ્રણ ઝેરી છે.** [illegible]
[illegible]

થોડી ખાંડની ગોળી બનાવી મોંમાં રાખવી અને તેને થોડે થોડે ઓગાળી પછી રસ ચુસી લેવો. અસંખ્ય વ્યસનીઓને આ મિશ્રણે લાભ કર્યો છે.

(૨) સફરજન ખાવાં.

(૩) તુલસીના ચા પીવો

(૪) મીઠાઈ ખાવી.

(૫) પકવેલી મસાલાદાર સુંઠ ચાખવી.

(૬) કેટલીક વનસ્પતિનાં મૂળીયાં પણ **પાચક ને વૃત્તિશામક** છે. આમાં મુખ્યત્વે જેઠીમધનું લાકડું અને કરીયાતું. ઉપયોગી છે. આ બન્ને તલપ વખતે મોંમાં રાખવાં.

(૭) તલપ આવે કે, ઠંડા જળમાં ડુબકી મારવી. કે શરીર પર શીતજળધારા કરવી. શિયાળામાં ઠંડુ જળ સહન ન થાય તો, ઉના પાણીનો ઉપયોગ કરવો.

(૮) તમારા જ્ઞાનતંતુઓને, શાંત રાખવા માટે, તમાકુને બદલે, ઉષ્ણજળનો આશરો લેવો. તેથી, તમને વિશ્રાંતિ મળશે. ને તમાકુ વિના થતી બેચેની શાંત પડશે.

(૩૯) તમાકુના ત્યાગથી આવેલી શારીરિક શિથિલતા કેવી રીતે ટાળવી !

તમાકુનું વ્યસન છોડી દીધા પછી, કેટલાક વ્યસનીઓને, ઘણી ગ્લાની ને અશક્તિ જણાય છે. આવા પ્રસંગે **બરડાની કરોડ ઉપર વારાફરતી ઉષ્ણ અને શીતોપચાર** કરવાથી ઘણો ફાયદો થવાનો. પ્રખ્યાત ઉપચારોનો. [illegible] આ કરવાની વિધિ નીચે પ્રમાણે છે.

[૧] આખા બરડાની ઉપર, ગરમ શેકવાનો શેક ત્રણથી **પાંચ મિનિટ સુધી કરવો.**

[૨] પછી તુરતજ, **આખી બરડાની કરોડ ઉપર બરફનો ટુકડો ઘસવો.**

[૩] વારાફરતી, ત્રણત્રણ વમન, આ શીતોપચાર કરવો જોઈએ, જરૂર ન મળી શકે તો, ઘણાં ઠંડા પાણીની ધાર કરવી.

[૩૫] રાત્રે પેડુ પર પાટો બાંધી સુઇ રહેવાથી, તમાકુનું સંચિત ઝેર, જલદી બહાર નિકળી જઇ, સહેલાઇથી, વ્યસન મુક્ત થવાય છે.

તમાકુના ઝેર જેવા, વિજાતીય દ્રવ્યોનું મુખ્ય સંગ્રહસ્થાન, પેડુ છે. અને તેથી, રાત્રે પેડુ પર નીચે બતાવેલી વિધિ પ્રમાણે પાટો બાંધીને સુઇ રહેવાથી, તમાકુનું ઝેર મળદ્વારા બારોબાર શરીરમાંથી, બહાર નીકળી જાય છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ, અનેક રોગો પણ મટી જાય છે. પેડુ ઉપર, પાટો બાંધવાની વિધિ નીચે આપેલી છે

[૧] એક ટુવાલને ટાઢા પાણીમાં બોળી તેને જોરથી નિચોવી પાણી ટપકાવી નાંખો ટુવાલને નીચોવશો નહિ (૨) આ ભીના ટુવાલને પેડુપર લપેટીલેવો [૩] આ ટુવાલપર ઉનનું કોઈ શાલજેવું કપડું કે ધાબળો ચારે મેર લપેટી દેવું ટુવાલનો કોઈ ભાગ બહાર દેખાવો ન જોઇએ ટુવાલને જલદી ગરમ કરી ગરમ રાખે એટલું જાડું ઉનનું કપડું લેવું (૪) રાતના આ પાટો ખુલી ન જાય માટે તેને સંભાળથી અને નરમાશથી બાંધી દેવો જોઇએ આ પાટો આખીરાત બાંધેલો રાખવો જો પેડુ પર પ્રથમ પાકસાક શેક કરી આ પાટો બાંધવામા આવે તો તે વધારે ગુણકારી થાય છે

આ પાટો શોષણ કરે છે તેનું પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ એ છે કે સવાર પાટો છોડતા પહેલાં તેમાંથી શોષણ કરેલા મળની ગંધ આવે છે. અને તેને જ પાણીમાં ધોવામાં આવે છે ત [illegible] મેલું થઈ જાય છે

[૩૬] જેમનાથી એક જ તમાકુ છૂટ નહિ તેઓ [illegible] થોડું આ દ્રવ્ય ભુકીનાકે છે કેટલાક વ્યસનીઓનું [illegible] ન હોવાથી તેઓ તમાકુનો ત્યાગ તાત્કાલિક કરી શકતા નથી [illegible] [illegible] આ દ્રવ્ય થોડું થો [illegible] તેને

પડે છે તેવીજ રીતે મુકી શકાય છે પ્રથમ વ્યસનમાં ઉત્તરોત્તર વધારો થયલો હોય છે હવે તે ક્રમ ઉલટાવી નાંખી તેમાં થોડેથોડે ઘટાડો કરવાનો હોય છે જે માણસ દિવસની દશ બીડીયો પીતો હોય તે પ્રથમ અઠવાડીએ નવ પીએ અને પછી આ રીતે દર અઠવાડીએ એક એક બીડીનો ઘટાડો કરતા જઈ તમાકુ તદન છોડી શકે છે. આ રીતે તમાકુનું વ્યસન છોડવામાં ખાસ ગુણ એ છે કે વ્યસનીને પણ જાતના શ્રમ કે બેચેની વિના થોડે થોડે આ ટેવને છોડી શકે છે આ પદ્ધતિને જૉન બોકલિએરીસી પણ અનુમોદન આપે છે તે કહે છે કે જેવી રીતે તમે આ કુટેવ પાડી છે તેવી રીતે તમે તેનો નાશ પણ કરી શકો છો જેવી રીતે તમે મગજમાં [illegible] હોય તેવી રીતે તેને વાળી નાંખવું જોઈએ. આપણે એક એક ટેવને વિચારીને આપણી મરજી અને હાથ બાંધી લીધા છે. માટે છુટા થવાનો માર્ગ એમ છે કે પ્રયત્નપૂર્વક એક એક ટેવને [illegible] રીતે આપણે છુટા થવું જોઈએ. આપણે એક એક પાશ [illegible] વિચાર બાંધીએ છીએ તેવી રીતે તેને તોડી પાડવી [illegible] પણ આપણે એક એક પાશ કાઢી નાંખીને તેનો નાશ કરીએ [illegible]

[illegible] શક્તિના પ્રમાણમાં આ વ્યસનથી [illegible] તેઓ વ્યસનના પ્રમાણના [illegible] ઘટાડો [illegible] બંધીથી છુટા થાય છે.

તમાકુ [illegible] તથા [illegible] પણ [illegible] પ્રમાણનો ઘટાડો [illegible]

(૧૧) વ્યસનમાંથી મુક્ત થવાની ક્રિયા [illegible] શીખવાની જીવન પદ્ધતિનું દીગ્દર્શન [illegible]

[illegible]

[૩] વારાફરતી, ત્રણત્રણ વખત, આ શીતોષ્ણોપચાર કરવો જોઇએ, બરફ ન મળી શકે તો, ઘણાં ઠંડા પાણીની ધાર કરવી.

[૩૫] રાત્રે પેડુ પર પાટો બાંધી સુઇ રહેવાથી, તમાકુનું સંચિત ઝેર, જલદી બહાર નિકળી જઇ, સહેલાઇથી, વ્યસન મુક્ત થવાય છે.

તમાકુના ઝેર જેવાં, વિજાતીય દ્રવ્યોનુ મુખ્ય સંચયસ્થાન, પેડુ છે. અને તેથી, રાત્રે પેડું પર નીચે બતાવેલી વિધિ પ્રમાણે પાટો બાંધીને સુઇ રહેવાથી, તમાકુનુ ઝેર મળદ્વારા મારફત શરીરમાંથી. બહાર નીકળી જાય છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ, અનેક રોગો [illegible] મટી જાય છે. પેડુ ઉપર, પાટો બાધવાની વિધિ નીચે આપેલી [illegible]

[૧] એક ટુવાલને ટાઢા પાણીમાં બોળી તેને જોરથી [illegible] પાણી ટપકાવી નાંખો ટુવાલને નીચોવશો નહિ (૨) આ [illegible] ટુવાલને પેડુપર લપેટીલેવો [૩] આ ટુવાલપર ઉનનું [illegible] કપડુ કે ધાબળો ચારે મેર લપેટી દેવુ ટુવાલનો કોઇ ભાગ [illegible] રહેવો ન જોઇએ ટુવાલને જલદી ગરમ કરી ગરમ [illegible] ઉનનું કપડુ લેવું (૪) રાતમાં આ પાટો ખસી ન [illegible] માટે તેને સંભાળથી અને નરમાશથી બાંધી દેવો જોઇએ [illegible] [illegible] બાંધેલો રાખવો જો પેડુ પર પ્રથમ પાકલાક [illegible] [illegible] [illegible] બાંધવામાં આવે તો તે વધારે ગુણકારી થાય છે

આ પાટો શોષણ કરે છે તેનું પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ એ [illegible] [illegible] છોડયા પછી તેમાંથી શોષણ કરેલા મળની દુર્ગંધ [illegible] અને તેને જે પાણીમાં ધોવામાં આવે છે તે ઘણું [illegible]

[illegible] જતનાથી એકદમ તમાકુ છુટે નહિ તેઓ થોડે થોડે [illegible] શકે છે કેટલાક વ્યસનીઓનું મનોબળ મજબુત ન [illegible] તમાકુનો ત્યાગ તાત્કાલિક કરી શકતા નથી આવા [illegible] થોડે થોડે છોડી શકે છે આ ટેવ જેવી [illegible]

ખાવાના અને સમય દરમ્યાન. ઓછામાં ઓછા ૮ પ્યાલા પાણી પીવું. (૯) કદીપણ બંધકોશ થવા દેવો નહિ (૧૦) જીવનશક્તિ. વીર્ય પણ, ક્ષીણ થવા દેવી નહિ. બ્રહ્મચર્ય ભગના જેવું એક દેહ લીનિકર કાર્ય ન હોવાથી; ક્રિયા દરમ્યાન કોઈ પણ વિધિથી. વીર્યપાત થવા ન દેવો. (૧૧) બળવાન શરીર જલદી વ્યસનમુક્ત થઈ શકે છે માટે શરીરબળ વધારવું શરીરશક્તિ વધારવા સારૂ (ક) નિત્ય અનુકૂળ કસરત કરવી. પ્રાતઃકાળમાં, ખુલ્લી હવામાં, ફરવાની કસરત ઉત્તમ પ્રદ છે. (ખ) ઉઠતાં વેતજ, તેમજ સુવાના સમય પહેલા, પ્રાણાયામ કે દીર્ઘ શ્વાસ પ્રશ્વાસ લેવાનો નિયમ રાખવો (ગ) રાત્ર વહેલા સુઈ, વહેલા ઉઠી દરરોજ આઠ કલાકથી ઓછી નિદ્રા ન લેવી. રાત્રે અગાસી કે છતમાં, ખુલ્લી હવામાં સુઈ રહેવું (ઘ) દિવસમાં, જેટલો બની શકે તેટલો વધારે સમય ખુલ્લા શરીર સૂર્યના તડકો લેવો. ખાસ કરીને પ્રાતઃકાળનાં કોમળ કિરણો અને વસંત ઋતુના મૃદુ તડકો નગ્ન શરીર પર લેવા ચૂકવું નહિ (ઙ) [illegible] કલાક. સ્વચ્છ હવામાં ગાળવા નિયમ. (૧૨) વ્યસન [illegible] ક્રિયાના સમયમાં તમાકુ ને બદલે કોઈ પણ [illegible] અન્ય કોઈ પદાર્થ વાપરવો નહિ (૧૩) [illegible] પ્રસન્ન ચિત્ત રાખવું. અને (૧૪) હદ ઉપરાંતના શારીરિક કે માનસિક પરિશ્રમ કરવો નહિ.

આગળ પ્રકરણ [illegible] માં આપેલ અનુભવો [illegible]

[૧] આ દુષ્ટ અને ઉન્નતિ ભક્ષક વ્યસનના પંઝામાંથી મુક્ત કરવા માટે ખરા અંતઃકરણથી પ્રભુ પ્રાર્થના કરવી [૨] દૃઢ નિશ્ચય બળથી મનને મજબુત રાખી વ્યસન તરફ ખેંચીજતી દરે વૃત્તિને વશ રાખવી [૩] વ્યસનના સેવન રહેવાથી તન મન અને ધનને થતી હાનિઓ સ્મરણમાં રાખી તમાકુ છુટવાથી થતા લાભો નિરંતર મનન કરતાં રહેવું (૪) તમાકુના દુષ્ટ વ્યસનથી ઉત્તમ મનુષ્ય જન્મનું સાર્થક્ય થતું નથી આ તેમજ ભાવીજન્મ [illegible] બગડતા હોવાથી તેનો ત્યાગ કરવાનો મારો પરમ ધર્મ છે એ વિચારને પોષણ મળે તેવાં પુસ્તકોવાંચવાં જેથી નિશ્ચય બળ વધે તમાકુપર તિરસ્કાર વૃતિ દૃઢ થશે (૫) શરીરમાં સંચય થયેલ તમાકુના ઝેરને મળદ્વારો મારફત બહાર કાઢી નાંખવા માટે આગળ વર્ણવેલ ક્રિયાઓ કરવામાં આળસ કરવું નહિ તમાકુના ઝેરનો સંચય જેમ જેમ શરીરમાંથી ઘટતો જશે તેમ તેમ લોહી સ્વચ્છ થતું જશે અને વ્યસન મુક્ત થવામાં ઉત્તરોત્તર સરળતા વધતી જશે (૬) તમાકુના વ્યસનમાંથી મુક્ત કરવામાં મદદ કરે તેવા પ્રકારના [illegible] આહારનો ઉપયોગ કરવો (૮) આહાર સંબંધી નીચેના નિયમોનું પાલન શીઘ્ર ફળદાયી છે (અ) પોતાના શરીરના પોષણ માટે જેટલા ખોરાકની જરૂર છે તેથી વધારે એક કણ પણ આહાર ખાવો નહી (આ) પોતાને જે ખોરાક માફક ન આવતો હોય તે કદી પણ ખાવો નહિ (ઇ) બનતા સુધી વ્યસન મુક્ત થતા સુધી [illegible] કરવો તેમ ન બને તો કેવળ દૂધ પર રહેવું તેમ પણ ન બને તો [illegible] મસાલા મીઠા વિનાના [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ફરી [illegible] મારો [illegible] ખાવો (ઈ) ખાવાના [illegible] પ્રકારો [illegible] પણ [illegible] તે કડવા પદાર્થ છે એમ [illegible] તેને [illegible] ઉતારી નાંખો પડશે, અથવા [illegible] [illegible] [illegible] ઉતા [illegible] દરેક કડવા ખાવાના પદાર્થને [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible]

ખાવાના બન્ને સમય દરમ્યાન. ઓછામાં ઓછા ૮ પ્યાલા પાણી પીવું (૯) કદીપણ બંધકોશ થવા દેવો નહિ (૧૦) જીવનશક્તિ. વીર્ય પણ, ક્ષીણ થવા દેવી નહિ. બ્રહ્મચર્ય ભંગના જેવું એક દેહ હાનિકર કાર્ય ન હોવાથી; ક્રિયા દરમ્યાન કોઈ પણ વિધિથી, વીર્યપાત થવા ન દેવો. (૧૧) બળવાન શરીર જલદી વ્યસનમુક્ત થઈ શકે છે માટે શરીરબળ વધારવું શારીરશક્તિ વધારવા સારૂ (ક) નિત્ય અનુકૂળ કસરત કરવી. પ્રાતઃકાળમાં, ખુલ્લી હવામાં, ફરવાની કસરત જીવન પ્રદ છે. (ખ) ઉઠતાં વેંતજ, તેમજ સુવાના સમય પહેલાં, પ્રાણાયામ કે દીર્ઘ શ્વાસ પ્રશ્વાસ લેવાનો નિયમ રાખવો (ગ) રાત્ર વહેલા સુઈ, વહેલા ઉઠી દરરોજ આઠ કલાકથી ઓછી નિંદ્રા ન લેવી. રાત્રે અગાશી કે છજામાં, ખુલ્લી હવામાં સુઈ રહેવું. (ઘ) દિવસમાં, જેટલો બની શકે તેટલો વધારે સમય ખુલ્લા શરીર સૂર્યનો તડકો લેવો. ખાસ કરીને પ્રાતઃકાળનાં કોમળ કિરણો અને સાંજના વખતનો મૃદુ તડકો નગ્ન શરીર પર લેવા ચૂકવું નહિ (ચ) નાહીને કલાક, સ્વચ્છ હવામાં ગાળવા ટેવ કરવી. (૧૨) વ્યસનમુક્ત થવાની ક્રિયાના સમયમાં તમાકુ ને બદલે કોઈ પણ વ્યસનનો અન્ય કે પદાર્થ વાપરવો નહિ (૧૩) મેદસમાન ચિત્ત [illegible] પ્રસન્ન ચિત્ત રાખવું. અને (૧૪) ૯૦ ઉપરાંતના શારીરિક કે માનસિક પરિશ્રમ કરવો નહિ.

આ[illegible] પ્રકરણ નાં આપેલ [illegible] ઉપર[illegible] પૂર્વ સાંપ્રતિક લોકોના અનુયાયીઓના હિત માટે [illegible] ધારાની પ્રસ્તાવના હિતમાટે અને [illegible] ઉપર[illegible] વિશ્વાસનીય [illegible] [illegible] ના હિતમાટે. [illegible] [illegible] પણ ન [illegible] [illegible] [illegible] પદાર્થ [illegible] [illegible] [illegible]

રેક ઘરમાં સંગ્રહ કરવા યોગ્ય આરોગ્ય રક્ષક સસ્તાં પુસ્તકો

૧. મંદાગ્નિ

એવો કોઈ પણ મનુષ્ય ભાગ્યેજ હશે કે જે કોઈ પણ વખતે [illegible]ગ્નિના પંજામાં સપડાયો ન હોય. ઘણા માણસોની પાચન ક્રિયા [illegible] રહે છે. પાચન ક્રિયાની વિક્રિયા સર્વ રોગ ઉત્પન્ન કરનાર [illegible]. તેને વ્યાજબી રીતે સુધારવાનો [illegible] રોગ [illegible] કહેવાય છે. [illegible] લેખમાં મનુષ્ય શરીરનાં [illegible] કેવી રીતે પચી તેનું [illegible] છે તે વિષે સમજણ આપી [illegible] સદા [illegible] રાખવાના [illegible] બતાવ્યા છે. જે અત્યંત ઉપયોગી હોવા [illegible] કિંમત [illegible] આનાજ રાખવામાં આવી છે.

૨. બ્રહ્મચર્ય.

[illegible] અત્યંત [illegible] આપનાર તથા [illegible] માનવનો [illegible] થઈ ગયો છે. [illegible] મહિમા [illegible] રાખવાના [illegible] બનાવવાની [illegible] છે.

આ પુસ્તિકામાં [illegible] શારીરિક, માનસિક તથા આધ્યાત્મિક [illegible] પાલન માટે [illegible] ઉપયોગી [illegible]

[illegible]

અનુભવ થયો છે એજ તમાકુ અસેવ્ય છે એમ ગણવા ન
કારણ છે મનુષ્ય જેવો, બુધ્ધિમાન પ્રાણી. પોતાનું હિત કયાર
નથી થશે તેજાણવાછતાં પણ પોતાને લાભ દાયક હોય તેનુ વ
ગણે નહિ અને નુકશાન થયાનો પ્રત્યક્ષ જાત અનુભવ થયે જ
હોય છતાં પણ અહિતને માર્ગે જ પગલાં ભરે જાય તો દીવા
ભડકાની ઉનીઝાળ લાગ્યા છતાં પણ ફરી ફરી ને ઝાળમાં ઝ પલ
પ્રાણ ખોતાં બુધ્ધિહીન પામર પતંગીયામાં અને આવા ઠોકર વા
છતાં સમજણ ન આવનાર મનુષ્યમાં ફેર કયાં જ્યો ?

આ મહા મસ્યમાનવ દેહની રક્ષા કરવાનો પ્રત્યેક વ્યક્તિ
નો પરમ ધર્મ હોવાથી, તમાકુનું વ્યસન સેવી તેને દુર્બળ અ
દુઃખી કરવા જેવું એકે અધમ કૃત્ય નથી ને નિરંતર યાદ રાખ
દરેકે વ્યસન મુકત રહેવું જોઇએ.

આ ભાગમાં વ્યસન મુકત થવા માટે જેને ક્રિયાઓ બતાવ
છે અને આહાર વિહાર સંબંધી જે જે નિયમો આપ્યા છે તેન
યથા વિધિ પાલનથી ગમે તેટલા દીર્ઘ કાળનુ વ્યસન પણ છોડ
શકાશે છતાં કોઇ વ્યસની વ્યસન છોડી ન શકે તો તેને લેખ
તરફથી તેજે વ્યસન છોડવા પ્રથમ કરેલ પ્રયત્નોનુ સવિસ્તાર વર્ણ
લખી મોકલવાથી તેના ટપાલ ખર્ચે વિશેષ સલાહ મફત મળશે



દરેક ઘરમાં સંગ્રહ કરવા યોગ્ય આરોગ્ય રક્ષક સસ્તાં પુસ્તકો

૧. મંદાગ્નિ.

એવો કોઈ પણ મનુષ્ય ભાગ્યેજ હશે કે જે કોઈ પણ વખતે મંદાગ્નિના પંજામાં સપડાયો ન હોય. ઘણા માણસોની પાચન ક્રિયા અનિયમિત રહે છે. પાચન ક્રિયાની વિક્રિયા સર્વ રોગ ઉત્પન્ન કરનાર હોવાથી, તેને વ્યાજબી રીતે [illegible] મુખ્ય રોગ કહેવાય છે. આ લઘુ લેખમાં મનુષ્ય શરીરમાં ખોરાક કેવી રીતે પચે તેમ સારો થાય છે તે વિષે સમજણ આપી તેહને સદા [illegible] રાખવાના સાદા ઉપાયો બતાવ્યા છે. જે અત્યંત ઉપયોગી હોવા છતાં પુસ્તકની કિંમત ફક્ત બે આનાજ રાખવામાં આવી છે

૨. બ્રહ્મચર્ય.

હાલના સમયમાં અકાળ મૃત્યુ આપનાર તથા [illegible] વિષય વાસનાનો એટલો બધો પ્રચાર થઈ ગયો છે, કે જન સમાજને બ્રહ્મચર્યનો મહિમા સમજાવી કામ કબજામાં રાખવાના [illegible] ઉપાયો બતાવવાની હેતુ [illegible] ભિન્ન ભિન્ન વ્યાજબી રીતે [illegible] માન્યું છે.

આ પુસ્તકમાં આપણી [illegible] [illegible] શારીરિક, માનસિક તથા આધ્યાત્મિક [illegible] [illegible] પાલન માટે [illegible] [illegible] [illegible] ઉપયોગી [illegible] [illegible] રાખવામાં આવેલ [illegible]

કરવા ઇચ્છા હશે તો તેને પડતર કિંમતે આપવામાં આવશે. આ બાબત લેખક સાથે પત્ર વ્યવહાર કરી નક્કી કરી શકાશે.

૩. માણસ માંદો કેમ પડે છે ?

કયા કયા કારણોથી માણસ માંદો પડે છે તે જો જાણવામાં આવે તો, રોગ પેદા કરનાર કારણોનો ત્યાગ કરવાથી આપણે હંમેશ તંદુરસ્ત રહી શકીએ. મંદવાડ મટાડવા માટે આપણને ખર્ચ કરવું પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ ધંધો ન કરી શકવાથી આપણે કમાઇ પણ શકતા નથી. અને વધારામાં આપણે તથા આપણા સ્નેહીઓ ચિંતામાં રહે છે. જીવન શક્તિ ઓછી થવાથી આપણું આયુષ્ય પણ ઘટે છે. આમ હોવાથી માણસને માંદો પાડનાર કારણો જાણી લઈ આરોગ્યનું સદૈવ રક્ષણ કરવું પ્રત્યક્ષ રીતે પરમ લાભદાયક છે. આ પુસ્તિકામાં સંક્ષિપ્ત રીતે આરોગ્ય સંરક્ષક જ્ઞાનનો સાર આપવામાં આવ્યો છે. છતાં તેની કિંમત માત્ર એક આનોજ રાખવામાં આવી છે.

૪. મંદવાડ કેમ મટે ?

રોગ મટાડવા માટેના ઉપાયો બતાવનારા ભારે કિંમતના પુસ્તકો નિર્ધન જનસમાજ ખરીદી શકતો નથી. તેમજ તેમાં બતાવેલા ખર્ચાળ ઉપાયો તેનાથી થઈ શકતા નથી. ગમે તેવા ભયંકર અને કષ્ટદાયી રોગો પણ સસ્તી નિર્દોષ તથા બિન ખર્ચાળ ઉપાયોથી કેવી રીતે મટાડી શકે તે આ પુસ્તકમાં વર્ણવી બતાવેલ છે. આ સુચવેલ ઉપાયોની વિલક્ષણતા એ છે કે, ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ તેનો ઘેર બેઠા લાભ લઈ શકે છે. પુસ્તિકાનો વિષય અગત્ય મહત્વનો અને વ્યવહારોપયોગી છતાં તેની કિંમત માત્ર બે આના રાખી છે. ઉપરની ચારે પુસ્તિકાઓ ચાર આનાની પોસ્ટ સ્ટેમ્પ મોકલનારને મોકલી આપવામાં આવે છે.

ગીઓ માટે જુજ ખર્ચે નિર્દોષ ઉપાયો

વડે સાજા થવાનું સરસ સાધન

નવયુગ આરોગ્ય મંદિર

એક તરફથી દિવસે દિવસે રોગીઓની સંખ્યામાં
વધારો થયે જાય છે અને બીજી તરફથી દેશની ગરીબાઈ
વધતી જાય છે. ગરીબ લોકોને દવાનું ખર્ચ પરવડતું નથી
થી તેઓને સારવાર વિના ચલાવવું પડે છે. મધ્યમ વર્ગના
રોગીઓને પણ દવાઓના ખર્ચનો બોજો ઉઠાવવામાં તેમના
જીવનની આવશ્યક જરૂરીયાતોનો ભોગ આપવો પડે છે.
જેમને માસિક રૂ ૩૦ થી વધારે આવક ન હોય એવા
માણસોને બાર માસે તેમના અને તેમના કુટુંબના માંદગી
માટે દવાઓનું વાર્ષિક ખર્ચ રૂ. ૫૦ ભોગવવું પડે છે.
શ્રીમંત વર્ગના માણસોને પણ દવાઓ પાછળ મોટી રકમો
ખરચી નાખવી પડે છે. આથી તમામ સ્થિતિના રોગીઓના
હિત સારૂ જુજ ખર્ચે નિર્દોષ કુદરતી ઉપાયોથી ગમે તેવા
હઠીલા અને કષ્ટદાયી રોગો મટાડી દેવા સારૂ નવયુગ
આરોગ્ય મંદિર ખોલવામાં આવ્યું છે. અહીં [illegible]
[illegible] વિભાગ રાખવામાં આવ્યા છે. વ્યાધિચિકિત્સા વિભાગ,
આદર્શ આરોગ્ય અને બળ પ્રાપ્તિ વિભાગ, [illegible]
વિભાગ અને શિક્ષણ વિભાગ. આમાંના [illegible]
[illegible] નામના ખર્ચથી [illegible]

કંઇ પણ લેવામાં આવતું નથી રેાગેાની સારવાર આઠ પ્રકારના કુદરતી ઇલાજો વડે કરવામા આવે છે. જળોપચાર, ચૈાપચાર, લંઘનેાપચાર, આકારોપચાર, સૂર્યોગોપચાર, વ્યાયામોપચાર, માનસોપચાર અને વિદ્યુનેાપચાર. ઉપરના તમામ અગર તેા દરદીના રેાગની સ્થિતિના નિરક્ષણ પછી તેને અનુકુળ પડે તે પ્રમાણેના ઉપચારેા કરવામાં આવે છે. રેાગી આરેાગ્ય મંદિરમાં ઉપચારકની સતત દેખરેખ નીચે રહીને, સલાહ અને સારવાર માટે આરેાગ્ય મંદિરમા આવીને, ઉપચારકને પેાતાને ઘેર બેાલાવી સારવાર કરાવીને અગર તેા ઉપચારકની સલાહ પ્રમાણે પેાતાની જાતે જ સારવાર કરીને આ અનુપમ આરેાગ્ય મંદિરનેા લાભ મેળવી શકે છે આરેાગ્ય મંદિરમાં રહેનાર પાસેથી રેાજના આઠ આનાથી રૂપીઓ ફી લેવામાં આવે છે સારવાર આરેાગ્ય મંદિરમાં આવીને લેનાર પાસેથી ફકત દીવસના ચાર આનાજ ફી લેવામાં આવે છે. ઉપચારકને પેાતાને ઘેર બેાલાવી સારવાર કરાવનાર પ્રત્યેક રેાગીને વાહન ખર્ચ ઉપરાંત દરરેાજનેા એક રૂપીઓ ફી આપવી પડે છે વધુ વિગત માટે અડધા આનાની ટીકીટ બીડનારને સંપૂર્ણ માહિતિ દર્શક વિજ્ઞાન પત્ર મેાકલવામા આવશે

નવયુગ આરેાગ્ય મંદિર.

બેચરદાસ લશ્કરીના બંગલા.

વાડજ પાસે, સાબરમતી.